李明华 主编 “社会热点关键词”丛书（第

心理危机

你我身边的隐形杀手

石勇 著



中山大学出版社

图书上架建议：社会科学

ISBN 978-7-306-03074-0

定 价：19.00元

心理危机

你我身边的隐形杀手

石勇 著

中山大学出版社
·广州·

图书在版编目（CIP）数据

心理危机：你我身边的隐形杀手/石勇著. —广州：中山大学出版社，2008.10
丛书名：社会热点关键词（第二辑）
ISBN 978-7-306-03074-0

Ⅰ.心… Ⅱ.石… Ⅲ.心理卫生—研究 Ⅳ.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 046264 号

出 版 人：叶侨健
策划编辑：董 真
责任编辑：董 真
装帧设计：周 明
责任校对：钟 婕
责任技编：黄少伟
出版发行：中山大学出版社
电 话：编辑部 020-84111996，84113349
发行部 020-84111998，84111981，84111160
地 址：广州市新港西路 135 号
邮 编：510275 传 真：020-84036565
网 址：http://www.zsup.com.cn
E-mail：zdcbs@mail.sysu.edu.cn
印 刷 者：佛山市浩文彩色印刷有限公司
规 格：880mm×1230mm 1/32 10.375 印张 200 千字
版次印次：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 数：1-3000 册 定 价：19.00 元

总序

学术以历史进程和当下实践为生命之源，学者以关注社会人文和现实生活为崇高责任。在当今中国现代化和社会转型的关键时期，呼啸前进的列车带着人们阅尽新时代的辉煌景观，与此同时，筚路蓝缕的开拓也展现出前所未有的艰难，暴露了转型道路设计的不足和空白。这是一个社会急遽变革、世事不断更新的时代，这是一个思想遭遇启蒙、精神之花绽放的时代。哲学、人文学科、社会科学的研究者欣逢其时，理应对纷繁复杂的社会现象、社会思潮、舆论热点表达深层的关注，并以学者的胸怀和视野作出学术性的解读。

学术不能在象牙之塔中自足自美，它必须走向民众。自然科学需要普及，社会科学也需要普及。在心为物役、信仰缺失、精神贫乏、功利泛滥的时期，哲学、人文学科、社会科学的普及尤为重要。在这个领域里，以学者和专门研究者为对象的纯学术著作汗牛充栋，而以广大民众为对象的思想性、学术性著作却十分稀缺。

以现实关怀和人文关怀为内容，以学术观点解读社会事件和社会热点问题为特色，以跨学科分析为工

具，以社会科学普及为目标，此为本丛书的宗旨。

丛书设计之初，编者曾打算按社会科学的各学科分别编辑一本普及著作，但学术界的很多朋友建议我们不要那样做，他们主张学术贴近社会、贴近实践、贴近现实和普罗大众更好，加上各地出版社都出了不少分科的普及读物，我们就决定采取目前的形式。

由于编委同仁和各位顾问的卓越努力，以及学界朋友们的关心支持，丛书第一辑共6本（《国学热》、《幸福指数》、《海归》、《房奴》、《传媒时代》、《环保》）于2007年11月出版，迅即受到广大读者欢迎，学界、书评界也有不少褒扬之词。现在，不仅第一辑各著全部重印，第二辑（《心理危机》、《打黑除恶》、《中国时评》、《就业难》、《反腐》、《选秀》）共6本也同时出版，我们当然希望第二辑同样能受到读者珍爱。

我们也十分明白，使命感、责任感并不能代替学者深邃的学养、编委敏锐的眼光、编辑精准专业的操作，以及出版者与时代切合的气魄和胸怀。尽管如此，这套丛书的局限和缺陷都不可避免地存在，我们仍然期待读者大众的指点和建议。

李明华

前言

自我

每个人都说“我”。“我”就是一个人的身体、一个人的观点、一个人的偶像，一切进入、驻扎在一个人的心理世界操纵他的东西。自我就是一种心理功能，攻击到一个人所认同的观点、一个人所信仰的对象，就是攻击到他的“自我”。

有真的自我，也有假的自我。不幸的是，大多数人的自我都是假的，但他并不知道。

痛苦的来源就是被假的自我操纵，人们“执著”于这种自我，没有看穿它的虚妄。所以佛教要破“我执”。

迷失自我就是与自己的内心失去联系，由社会和他人的声音操纵。找回自我，一个人必须与自己的内心进行对话。

心理生存

心理问题的公理，一条绝对的心理铁律：人在生理上要生，不要死，在心理上也一样。

人的一切心理活动都是为了寻求心理生存。自杀

或宁愿被杀死，同样是为了寻求心理生存。

心理竞争

心理生存驱动人在这个世界上获取心理优势。心理竞争就是人与人之间的心理较量，目的是决出心理上的胜负。

没有谁想处于心理劣势，一旦他在心理竞争中惨败，他就会否认或将其合法化，从而掩盖自己的心理劣势。

心理逻辑

人是理性动物，但也是心理的奴隶。理性遵循着一套逻辑，心理活动也遵循着一套逻辑。所谓一个人“不可理喻”，是因为他不遵循理性逻辑，却遵循着心理逻辑。

理性逻辑不能违反它的规律。心理逻辑也不能违反心理生存这一铁律。没有一种怪诞的行为在心理上不可以说清楚。

理解了心理逻辑，可以理解一个人的心理世界。

心理情境

某个修养极好的人说了一句脏话，他的不愉快或者愤怒就是他说这句脏话时的心理情境。人不是一张白纸，任何时候他的心理世界都与他共存，暗中影响

着他的言行。

在一篇文章里，我写了某句话，要准确地理解这句话，就必须注意它的语境。要理解一个人的行为与语言，也要考虑他的心理情境。

目录
CONTENTS

目录
CONTENTS

目录

CONTENTS

目录
CONTENTS

目录

CONTENTS

目录
CONTENTS

目录
CONTENTS

目录 CONTENTS

目录 CONTENTS

目录

CONTENTS

第1章

序曲：中国已经进入心理风险社会

一个“社会神经症”的幽灵，
正在中国大地上徘徊
人似乎不仅无法追求幸福，
连避免痛苦都难以做到
杀人和自杀都是“解脱之道”
患有心理疾病的人，已经潜在
和现实地成为了“心理炸弹”
破译心理秘密的旅程

我们在不变地掩盖我们的病态，正是这一点比以往任何时候都更标志着现代生活。

阿尔诺·格鲁恩

一个“社会神经症”的幽灵，正在中国大地上徘徊

1929 年，弗洛伊德发表了他的煌煌巨著《文明与不满》，提出了文明的压抑会导致人患上神经症的观点。在穿透了“个体神经症”的黑暗后，他写道：

“如果文明的演进与个人的发展有着深远的相似性……我们难道不可以说文明中的许多制度——或其中的许多时代，甚至可能整个人类——在文明的压抑下已经患上了‘神经症’吗?”

历史在时间的流逝中不停地变幻。20 世纪初在弗洛伊德那儿产生的“头脑风暴”，在 21 世纪初的今天已经变成中国社会残酷的现实。一个幽灵，一个“社会神经症”的幽灵，正在中国大地上徘徊。

而 2008 年 5 月 12 日发生在四川的大地震，更是让“心理危机”成为一个醒目的关键词，出现在一片废墟之上。

人似乎不仅无法追求幸福，连避免痛苦都难以做到

法国思想家帕斯卡尔说：人的疯狂竟然如此不可避免，以致不疯狂也是另一种形式的疯狂。

从精神、心理健康的角度来说，在这个时代，一个人“不正常”也许是患上了临床上的神经症、精神病，也许不是，只是他的思考/行为模式和大多数人不一样罢了。同样，“正常”也许是真的，也许根本就是一种假象，是“集体不正常”的另类表达。一个人疯了当然被认为是疯了，但一亿人疯了从来不可能把这种疯狂变为正常。

在今天，谁感觉不到自己有心理压力，谁又能认为自己没有心理问题呢？放眼望去，我们分明看到：焦虑、抑郁、恐惧、躁狂……袭击着每一个人；学习、就业、工作、人际关系、贫富悬殊、消费……每一件事情，都让我们的心灵饱受煎熬。

我们生活在这个世界上，似乎不仅无法追求幸福，连避免痛苦都难以做到。

央视名嘴崔永元曾经在《南方周末》上承认自己有抑郁症。可又有多少人敢于公开承认自己“有病”？

据统计，在中国成年人中，患有各种精神病的人至少已达到一千六百万。至于患有神经症、各种人格障碍、心理变态，以及形形色色的心理问题的究竟有

多少人已经难以统计，起码是几亿。而一份调查显示，在中国的中小学教师中，约一半有各种各样的心理障碍。

不仅大人世界弥漫着心理危机，甚至也殃及到少年儿童。据统计，在中国17岁以下的人中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。中、小学生心理障碍患病率达到21.6%～32.0%。

中国，不经意间已经被心理危机的阴影所笼罩。

杀人和自杀都是“解脱之道”

心理危机极端严重会导致人向内攻击，即自杀；它也可以向外攻击，即杀人。它们都是“解脱之道”。

2008年2月26日到3月6日，十天之内深圳华为有两名员工相继跳楼自杀。2月27日，北京大学一名研究生在学校宿舍楼地下浴室自缢身亡。同日，中国人民大学一大四女生被证实跳楼身亡。而在24日晚上，北京理工大学女研究生宿舍里，一名女研究生吞药自杀身亡。

据相关资料，在这几年，中国每年至少有28.7万人自杀，已经超过了每年世界自杀人数的四分之一，成为全球自杀人数最多的国家，已上升为自杀率最高的族群。至于每年“自杀未遂”的，至少在200万人以上。

2004年，“马加爵杀人事件”发生。2005年，艾绪强在北京王府井制造了“一个人的‘911’”。2006年7月，邱兴华在陕西一座深山道观连杀10人；2006年9月，石悦军在吉林通化连杀13人……这些事件无一不举国震惊，而且杀人者都具有严重的心理疾病或得不到解决的心理问题。

在中国，“心理杀人”的有多少？没有谁说得清，更无相关的统计数字。也许你曾经听说过，在火车上，突然之间有人心理崩溃或精神疾病发作，操刀杀人，或者把别人推落车底。此时，你是否被不安、焦虑、恐惧所侵扰？

而这种“心理杀人”，比自杀更难预防。

患有心理疾病的人，已经潜在和现实地成为了“心理炸弹”

1986年，德国社会学家乌尔里希·贝克发表了《风险社会》一书，宣告具有不确定性和无法预料后果的风险已经把现代社会拖入了“风险社会”。

1999年，他又推出了《世界风险社会》一书，指出风险已像瘟疫一样在全球蔓延。

经过2003年的“非典”，以及2006年的“禽流感”，中国人已经切实地体会到，中国社会在世界范围的风险面前同样在劫难逃。

我要说，风险社会包括了心理上的风险。严重的心理危机，全球最高的自杀率，以及不时听到的“心

理杀人”，表明中国社会已经进入“心理风险社会”。

这是一个高风险的社会。心理问题不仅仅导致人们痛苦不堪，而且自杀和杀人就是它的逻辑归宿。患有心理疾病的人，已经潜在和现实地成为了一颗颗“心理炸弹”。这些“心理炸弹”何时引爆，是自爆还是扔向人群？无法预测，不可控制。

破译心理秘密的旅程

中国社会的心理危机是怎么回事？为什么我们像被一只神秘的手牵着那样去争面子、争成功、竞相消费，被弄得疲惫不堪？为什么各种心理疾病总是在袭击我们？为什么似乎是一夜之间冒出那么多“愤青”、“粉丝”，冒出那么多“不可理喻的人”？

人们的心理为什么非常容易被操纵，一个拙劣的骗局就可以把人们俘获，事情的真相真的是被欲望和情绪主宰，人的智力正在急剧衰退吗？

而自杀的人们、杀人的邱兴华们、寄生在偶像那儿的杨丽娟们，还有被很多事情所困惑的我们，是怎样的一个心理世界？

这一切有心理上的逻辑可循吗？我们能了解我们心理问题的真相，洞悉那些把我们拖入焦虑、抑郁、恐惧、空虚、狂躁、疯狂的黑暗中的力量，让心灵重获自由、安宁，踏上“回家之路”吗？

……

这一切，都是这本书要深入探讨的。

心理问题不仅仅是“心理学的问题”，也不仅仅与社会事件有关，同时还是一个哲学、文化、政治、宗教的问题。而它首先就是个哲学问题，因为一切心理问题的发生，都根源于自我的迷失，和对我们的“存在”本身的遗忘。在这种迷失和遗忘中，我们成了哲学家马尔库塞笔下“单向度的人”。

我们习惯于描述自我，说“我”怎样怎样，可是，很多人可能都不知道这个“我”是真的还是假的，是不是奴役我们的外在力量。而被一个假的“我”所控制，心理问题就会不邀而至。

不敢直面自己，一个人永远无法踏上心灵自由之路。

一个人不知道事情是什么，他就不会知道自己该怎么做。了解问题的真相，总是解决问题的前提。

正是这样，在这个弥漫着心理风险的时代，我想讲一个关于我们的心理问题的故事，从我们的自我是个什么东西，我们有什么样的存在困境，以及主宰着我们的心理生活的心理逻辑是怎样演绎的一路讲来，就像海德格尔所说，逐渐让我们的存在“澄明”。我要展开一幅心理危机的图画，在这幅图画里，你会认出自己。

而一旦我们认出了自己，唤起了“存在的勇气”，在心理上就没有什么力量可以捕获、奴役，甚至猎杀我们。

让我们与古往今来诸多伟大的灵魂同行，开始我们洞悉心理秘密的旅程。

第2章 汶川大地震凸显心理危机

心理危机：出现在2008年的废墟之上

灾难的幸存者要穿越五个阶段的心理黑暗期

心理救援是让人真正在心理上变得强大

心理危机：出现在2008年的废墟之上

死神时不时地借自然灾害和人类之手猎杀人类

2008年5月12日14：28，四川发生震惊中国、影响世界的8级大地震，连在遥远的泰国首都曼谷都有明显的震感。截止6月15日12时，据民政部统计，地震已造成69170人遇难，374159人受伤，失踪17427人。另据官方报告，截至6月14日24时，抢险救灾行动已累计解救和转移1416461人。

死者长已矣，但活着的人还要在一片废墟中重建家园，继续生活下去，而且希望没有恐惧地活下去。

地震引发的各种问题刹那间进入了人们的视野，这一点看来已经受到了重视：地震的灾难无疑只是一时的，但它会引发人们心理上的灾难，带入人们的生活。一个已经远离地震的人，他在心理上不一定已经远离，灾难引发的恐惧感、悲痛感、无助感、焦虑感等，会残酷地长期地折磨一个人，甚至会变成他一生的恶梦。心理救援，应该也必须是整个救援体系的一部分。

经过媒体的聚焦和放大，在各种官方机构或与官方有联系的民间机构的组织下，人们看到，在各种赴灾区救援的队伍中，出现了“心理救援队伍”。据估

计，截至6月15日，这支队伍前前后后有上千人，活跃在灾区的各个救灾点和医院里。这些人中，有各种心理学教学与研究人员，有心理咨询师，有精神卫生工作者，也有只接受过短期培训的社会志愿者。除了义工之外，他们都被视为“心理专家”，或以“心理专家”的形象出现。

此外，也有记者、明星等客串这一角色，他们也参与了心理救援。

在中国一直不为多少人知道或重视的“心理咨询与治疗”，突然间因四川大地震而闯入了公共空间，出现在2008年的废墟之上。

早就把中国人折磨得痛苦不堪的“心理危机”，似乎也因为地震这个突发性的灾难事件，受到了空前的重视。

失去一个确定的世界给予的安全感，人就会陷入心理危机

突发性事件会在一段时间内让人陷入心理危机，这完全是个常识，而且很多人都有经验。比如我们突然失去亲人时，会感到悲伤、痛苦，甚至内疚，在心理上接受不了这样的事实，总是幻想亲人还没有离去，出现各种生理上和心理上的症状。又比如，如果我们经历了一次恐怖事件，心理也会在一段时间之内受到冲击，头脑中总是涌起各种恐怖情境，感觉失去了安全感。

这是因为，我们的心理世界是靠一个现实世界支

撑的。在这个现实世界里，我们在心理上可以从它那儿获得意义，获得情感上的支持，获得把握它的感觉。现实世界有什么样的被我们设定的情况，我们在心理上就有什么样的“结构”和它对应。一旦它突然之间改变，我们的心理结构就会受到强烈的冲击，或者丧失意义的来源，或者丧失情感上的支持，或者丧失把握它的感觉，或者几者兼而有之。心理危机也就来了。

换言之，我们的安全感建立在一个我们“设定”了的现实世界上，如果这个世界突然之间改变，我们就没有了安全感。

而突然之间失去了安全感，一个人在心理上是生存不下去的，所以在灾难发生的那一刻及此后一段时间，一个人必须对那个突然之间改变了的世界在心理上进行防御。幻想亲人尚未离去、感到内疚等等，都是心理防御机制在运作。

心理防御机制都是无意识的。也就是说，他产生的想法，他的情感、情绪反应都是在已经出现才可能意识到。当然，意识到了也可以加以控制，就是压抑它们。但即使压抑成功，也不等于它们不存在了。

一般来说，因突发事件引发的心理危机，可以在时间的流逝中自然消除，因为人的心理防御机制可以对人进行保护，人有自然消除心理创伤的能力。也就是说，在心理防御机制的运作下，我们不得不重新“设定”已经变成这样的现实，从而让自己的心理结构适应它。这就是把它“合理化”，这样，我们的心理世界又重新与现实世界对应了。就像我们的亲人突

然离去，经过一段时间我们都承认了这样的现实，从而慢慢地走出当时的那种灾难性的心理情境。

但是，如果心理防御机制过度运作，引起了人的生理和心理巨大的反应，而此时又得不到帮助，那么，它就会强化人的心理创伤。即使可以排除人在那段时间“做傻事”，这样的心理创伤也可能影响一个人一生。

灾难的幸存者要穿越五个阶段的心理黑暗期

否认和愤怒，都是人的心理防御机制在运作

在这次大地震中，震后一段时间，从获救后的几个小时到几天之间是人的心理受到最剧烈冲击的时期。在这一时期，人们的生理和心理反应有大致相同的规律，这从灾区的人们身上都可以见到。媒体也源源不断地向外界发布这样的消息。

关于这一点，早有国外心理专家提出过突发性灾难事件的“心理反应五阶段论”。目前，这个“五阶段论”到处流传，结合国内一些人士的补充，本书引用如下，并加以评点解释。

第一阶段：麻木、否认 对这一巨大灾难的发生以及灾难所带来的后果，如对自身

的伤残、亲人的伤亡、财产的损失等状况茫然无措，处于麻木不仁阶段，持回避、否认态度，不相信这一巨大的灾难真的发生了。

在这一阶段，人运用了“没有意识”和“否认”的心理防御机制。地震的发生，让一个幸存者经受了死亡的威胁，失去了亲人、朋友、同学和老师，目睹了有如地狱般的死亡和悲惨的景象。曾经给他以安全感的世界顷刻之间消失，他的情感支持、他能够把握外界的感觉等维护他的心理生存的一切瞬间失去。他面对的是一个与他的心理结构格格不入的可怕世界。因此，在心理上，他必须麻木地应对这个世界，意识不到或否认这一切都已经发生了。

第二阶段：负疚感 这种情感往往是幸存者在面对自己的亲人、朋友的伤亡时所产生的一种消极情感体验。他们往往会产生诸如“如果我当时在场，或者我如何如何，那么他/她也许就不会死……”等等想法。他们会设想种种可能来阻止这种伤亡事件的发生，并被这种假设所折磨。

在突发性灾难中，负疚感意味着一个人已经开始走出麻木和对现实的否认，但他还不能接受这一切的发生都是“合理”的。那么，这就必须有人或什么东西对发生了的这一切负责。由于死去的亲人、朋友、老师和同学构成了他的情感支持系统，而他和他

们在当时情境中的现实联系，又构成了他对现实的把握，因此当他们遇难而自己幸存下来时，他就会开启这样的负疚感的心理防御机制——一方面保持自己在与亲人、老师等的关系中的自我认同，修补已经失去的情感支持，一方面修补对世界的把握感。

第三阶段：无助、愤怒 这一阶段，幸存者会由于灾难的发生和自己所遭受的不幸而感到愤怒，因为无力和无助的痛苦，会产生“不公平”等想法，会产生“为什么受灾的是我？应该有人对此负责……”等怨恨的感觉。

最深的无助感产生于愤怒之前，而不是之后。愤怒是掩饰、否认自己的无助感、无力感的一种心理防御机制。通过愤怒产生的力量，一个人才能抗过灾难突如其来的巨大打击。同时，愤怒也是通过与他人对比，而对发生在自己身上的现实的一种抗拒。

第四阶段：抑郁、悲哀 愤怒过后是深深的无奈感、绝望感，幸存者会产生“生活不再是以前那样了，希望这一切都没有发生……”的想法。

愤怒过后，一个人已经体验到了某种力量，他才能允许自己感受到深深的无助感和无力感，同时也产生了无奈和绝望的情绪。抑郁、悲哀在这个时候，虽

然和愤怒等一样是一种“消极情绪”，但它也是一种心理上的保护，因为它可以让人开始面对现实。

第五阶段：接受 在经历了种种情绪变化后，幸存者最终会接受现实，他们会认为“尽管不幸发生了，但是生活还得继续”。

接受就意味着，在灾难过后，人从不想意识到发生了什么，否认一切已经发生，逐渐过渡到承认现实、接受现实。他遭受到的剧烈心理冲击结束，进入到自然痊愈时期或创伤后遗症时期。

以上这五个阶段，都是人对自己进行心理保护的结果。灾难的幸存者要重建自己的生活，不可避免地要穿越这五个阶段的心理黑暗期。

心理援助的阳光雨露应遍洒那些与灾难接触的人们

失去亲人、朋友、老师、同学，幸存下来的中小学生无疑是最需要心理救援的一群人，因为他们在人格上没有发育成熟，特别的无助，而且不能自我排解。但并不仅仅如此，灾区的老人、妇女，甚至大部分男人也都需要心理援助。

幼儿的心理救助是另一个问题，不需要心理专家。从某种意义上来说，父母、亲人或社会对幼儿的关爱，就是对他们的心理救助。

除此之外，包括各类救援者在内的人，有的也会

产生心理问题，也需要援助。笼统来说，在大地震中，灾区幸存者和救援人员都可能会出现心理危机。前者是因为亲人、老师、同学等的死去而失去情感支持，因为灾害的突发性、恐怖性和目睹死亡的心理冲击而产生心理危机。而后者则是因为目睹死亡和灾难的残酷性、救人的使命感与无力感的落差，以及高度的精神紧张甚至生理的极度疲惫等反应而产生的心理危机。

据广州《新快报》6月1日报道，有医生称，救灾的军人，尤其是那些只有十来二十岁的小战士，普遍由于对自己身份的认识而压抑情感，有些人的心理问题甚至比灾民更严重。此医生指出，地震之后，士兵们第一时间从平和的外界一下子进入支离破碎的灾区，如果没有足够的心理准备，就会面临着从视觉到心理的极大冲击。但是时间就是生命，根本不容许他们有心理调整的余地。接下来的时间，他们忘我施救，每一个人都想从死神手里夺回尽可能多一些的生命。但是，可以想见，废墟之下一定是死者多于生者。每天面对大量被挖掘出来的残缺不全的遗体，耳边充斥着灾民失去亲人的哭喊哀嚎，肩负“抢救生命”使命的士兵心情日益沉重，加之长时间的超负荷工作，极大地透支着他们的体力和精力，特殊艰苦的救援环境，无疑都加剧了他们的心理问题。

其他的救援队伍，各路志愿者，也包括近距离报道的记者，甚至救死扶伤的医疗队员本身，都同样产生了心理问题。比如香港搜救队的队员，在灾区救灾时就感到很难过，难以承受巨大的精神冲击和压力，

需要心理辅导，不少赴前线采访的香港记者返港后也出现心理问题。网络上见到许多返回的医护人员、热心参与救助的义工和慈善人士等等，也多角度记载了心理层面难以排解的痛苦感。

心理援助需持续二十年

心理创伤和肉体伤痛不是一回事，每个人的心理特征也不一样。一件事情只要在人的心理上造成了灾难，就会让人产生心理创伤。心理创伤，乃是人的各种心理症状的根源。

对于心理创伤，有的人会自然痊愈，有的人经过短期的心理援助可以慢慢消除，而有的人则表面看起来没有多大的事，但实际上已经破坏了他的心理结构，这样的心理创伤可能会影响他一辈子。唐山大地震，有的人到现在都还表现出心理症状。

因此，只把心理援助定格在震后的一小段时间内，是远远不够的。中科院心理研究所张侃所长认为，灾区的心理援助应该持续 20 年。这是清醒之见。

遗憾的是，中国的心理救援队伍不仅人数不够，素质较差，而且几乎难以长期、持续地对大量有心理问题的人提供帮助。目前四川以外进入灾区进行心理援助的，都是去了一段时间就走，最短的只有几天。这样不仅没有多大效果，有时反而产生负作用，因为“更换心理医生”会再一次破坏一个人好不容易建立起来的心理支持系统。

能否建立一个长期进行心理援助的机制，保证有

专业人士对需要者进行帮助，是摆在中国相关机构——不论是官方还是民间机构面前的紧迫之事。

心理救援是让人真正在心理上变得强大

心理救援者如果把自己当成救世主，只会把事情搞砸

在很多不了解“心理咨询与治疗”问题的人看来，心理专家们是神秘的，似乎掌握某种看穿人心的能力。对于灾区的孩子来说，他们对各种鱼龙混杂的“心理专家”也存在着信任和警惕的矛盾心理。

这是对“权威”最典型的态度。

正因为这样，如果有些“心理专家”还是以“救世主”和“权威”的形象出现，事情就会搞砸。遗憾的是，很多所谓的“专家”或“名人”，就是这样高高在上，像天神或者观音菩萨般降临到灾区。

在日常的心理咨询与治疗中，真正的心理专家都认识到或者应该认识到这一点：他并不是救世主，他只是在帮助一个病人或一个咨询者找到自己，走出心理的阴影。他是倾听者引导者的角色。那么，在对待灾民，特别是孩子的心理帮助中，就更是必须充分尊重他们，绝对不能把自己当成“救星”，而应当成朋友。事实上，一个亲人或者熟人，甚至是邻居，对于一个人的心理抚慰，往往远比一个“心理专家”有

效得多。这个事实虽然可能让有些人接受不了，但是必须承认。

还有必要强调一点：受灾的人们几乎没有谁患了那种真正意义上的心理疾病。心理救助者并不是要消除人们那种根本不能称之为症状的情绪反应——因为它们是悲惨现实刺激的结果，而这样的现实是无法补救也无法否认的。心理救助者能够做的，只是陪着他们，让这些情绪反应自然消逝，不能自然消逝就加以必要的疏导。换言之，一个心理专家根本无法阻止恐惧的现实情境被移植进人的心理世界，他只能让一个人尽快地在心理上摆脱恶梦般的情境。

没有一个"心理专家"可以让一个人的现实生活得到改变，而这是心理结构得到修复的前提。心理救助人员要做的就是，帮助一个人在心理上变得强大，尽快摆脱他在心理上对过去的世界的设定，重新设定现实世界。这样，他会慢慢地找到他在这个世界上的情感支持、意义感和把握感，逐渐消除心理危机。

心理干预的几个误区

"心理干预"这个词毫无新颖之处，但是在中国直到2008年5月、6月才如此大范围地为人所知。大家不管是不是"心理专家"，都突然学会了这个词汇，都在说要对地震灾区的人们进行心理干预。

有"心理专家"说，心理干预的最好时期是在震后几个小时到几天之内。

于是，我们看到一些以“专家”面目出现的人，在灾区的帐篷里，在医院里，在学校里，甚至在还埋着同学、朋友的废墟旁，“热情地干预”那些还没有走出灾后心理反应五个阶段的孩子：让他们把他们害怕、拒绝回想的恐怖情景一再唤回，重复一遍又一遍，美其名曰“宣泄出来”，重复伤害着那些脆弱的心灵；某些无良记者追拍着惊恐不安的儿童、少年，一再要他们讲述不堪回首的一幕。

还有一些以“准专家”自居的明星、主持人以及各种作秀人物，不具备起码的心理学常识，自以为是地跑到灾区“献爱心”，信口开河地对那些痛苦不堪，还处于麻木无助状态的灾民说什么“哭吧，哭出来就好受些”。每当看到这些镜头，都让人感到更加难过。

更有某些“心理救援者”，拿着一堆问卷叫灾区的孩子填，设计了“地震中你有无亲人伤亡”这样的问题，把这当成了要求孩子们“配合”的“工作”，完全没有考虑到孩子们的感受，缺乏起码的恻隐之心和对悲哀不幸者的同情与尊重。

正因为这样，据说有学校曾经拒绝某些“心理救援人员”与学生谈话。又据说，进入地震灾区的30多个心理救援团队，大多铩羽而归。

在此，有几个关于心理救援的误区必须澄清：

第一个误区：对“心理问题”的错误认知

突发性事件给人造成的心理危机，与日常生活中的心理危机是不一样的——前者是受到严重的心理冲击，产生了各种“非正常”的心理反应，后者多是

一种冰冻三尺非一日之寒的心理症状。因此，前者需要的只是心理救援人员的陪护和关心，帮他平安地渡过“五阶段”而自然痊愈，同时加以必要的指引和疏导，防止他的消极情绪恶化变成以后的症状。也就是说，“心理专家”所能做的，只是帮灾区的人们重建他们的情感支持系统，重建他们对世界的把握感和他们存在的意义感，而不是去打破他们的心理防御机制，去“治疗”他们。除非是在经过了一段时间后，一个人仍然没有走出心理的阴影，他的心理创伤已经以疾病的形式来折磨他，才可以像对待平常的心理咨询顾客或患者的方式来对待他们，否则是愚蠢的。

第二个误区：心理救援等于“心理专家的救援”

在这次地震中，“心理学知识的救援”是次要的，灾区最需要的，是重建被破坏了的生活，这是重建他们的安全感，修复他们因现实世界被破坏而支离破碎的内心世界的最重要条件。这时候能够提供充足的食物，能够提供安全的住宿，让孩子们读书学习，能够让灾民们在一个集体里相互关心、激励，能够享受到社会和外界的支持、温暖，都是最基本也是最大的心理救援。就像赈灾歌曲《承诺》中令人心酸的歌词——“我要让你重过原来的生活”，尽力去复原被灾难打碎了的世界，那才是真正的救援。可以这样说，一个救援者能给饥渴的孩子一瓶水、一个面包，给惊恐的孤儿一个温暖的拥抱，给痛失亲人的、伤残的幸存者一个真挚的安慰，都远比对他进行“心理干预”，在心理救援上要有效得多。

第三个误区：心理救援是“用心理学知识去救

助一个有心理问题的人”

在平常的心理咨询与治疗中，心理咨询师与咨询的客人建立一种良好的关系，对于解决咨客的心理问题相当重要，因为咨客从这种人际的关系中获得了一种信任感，这可以建立他的安全感。在灾区的心理救援中，这一点如果不是唯一的，也是最重要的。真正能够对那些处在心理危机状态的人们提供的帮助，并不是“心理专家”的知识，而是他们与灾民的关系，是他们对灾民情绪的安抚与疏导。所以，如果一个“心理专家”与有心理问题的灾民已建立了良好的关系，取得了他们的信任，但很快就走了，就会在某种意义上带走还没有自然痊愈者所依赖的情感支持。这时候，换一个“专家”，就会重复操作，等于叫需要心理帮助的人再经历一次痛苦。

第四个误区：鼓励人回忆灾难发生时的场景，把自己所经历的说出来

这在心理治疗上是一种“宣泄疗法”，适用于平常的心理咨询与治疗。但对于正在经历灾难后的“心理五阶段”的人来说，这种方法是错误的。叫人回忆受灾时的恐怖情景，等于粗暴地打破一个人的心理防御机制，打断他自然的、正常的心理反应过程。其结果只能是再次逼迫一个人进入他无法直面的恐怖情境，妨碍他对心理结构的自我修复，反而会加重对他的心理伤害。除非是渡过了“五阶段”，一个人的生活已经得到重建，他已经能够接受现实，但还存在心理阴影和压力，在完全能够控制的情况下，才可以运用宣泄疗法。

第五个误区：心理干预应针对每一个人，特别是心理反应强烈的人

老实说，“心理干预”这样的表述本身就让人感到害怕，它意味着一种对他人心理世界的强行侵入，意味着一种对他人的不尊重。人都有心理上的自我防御能力，特别是在地震中失去了亲人，或者自己受了伤的人，更是特别害怕别人可怜自己歧视自己，把自己视为“有心理问题的人”。让人遗憾甚至愤怒的是，有些“心理救援者”喜欢拿一些让人想起惊恐悲哀情境的调查问卷去“找出”谁有“心理问题”，谁的“心理问题最严重”……这完全就是无知和功利心驱使下的胡闹。

这种居高临下和“有病设定”，加重伤害了那些已经被灾难深深伤害的人们。更可恶的是，有些尚没有走出“五阶段”的孩子，分明害怕和拒绝专家们的“干预”，却总有某些“热心的心理专家”非要追着去“干预”他们，似乎这些孩子是他们进行“心理实验”的动物。他们丝毫意识不到，如果一个人拒绝你的干预，那么最明智的做法就是走开！

败笔：一个失败的“心理干预”案例

笔者在报纸上看到一个失败的“心理干预”案例，当然，不懂心理分析的记者在写这篇报道时，是不知道这个“干预”是失败的。兹摘抄如下：

心理问诊

一想起外婆就崩溃

作为第一支走进灾区的心理救援队成员，53岁的赵某某教授一见到刘小桦，立即为她进行心理治疗。记者目击了这一过程。

帐篷里，赵教授与刘小桦席地而坐。赵教授单刀直入，“小桦，你放轻松，慢慢地告诉赵老师，地震时除了房子塌下来外，你还看到了什么？”“有很多人被压在石块下面，血淋淋的。”“你们学校死了多少人？”“我们有两个校区。我在东区，听说西区的同学全被埋住了，没有一个逃得出来。我们班有两个同学死了，我看到他们被压在桌子下面，他们平时成绩都很好……”

赵教授继续问，“当时为什么不跟鲁老师逃到山上？”“我想回去看我外婆，还有弟弟、表妹。”“哦，外婆和弟弟、表妹都在县城里？”“嗯，爸妈在学校附近租了一间房子，外婆平时照顾我们，爸妈在村里。”“回去看到了什么？”当赵教授问到这里，小桦一下子像崩溃了一样，浑身开始抽搐，把头埋到膝盖下。赵教授握住小桦的双手，说：“小桦，别怕，告诉赵老师，你看到了什么？”小桦“哇”地一声哭了出来，

"外婆死了，表妹逃了出来，可是弟弟也死了。"小桦几乎是泣不成声。"孩子，别哭，坚强，你闭上眼睛，告诉赵老师，你脑子里想的是什么？是房子塌掉的样子，还是没有塌的样子？""我说不出来，我不想去想，求你别让我去想了！"小桦突然大声地喊着。

一提起弟弟就浑身抽搐

看到小桦的情绪激动起来，赵教授停顿了一会儿，继续问："孩子，不要怕。我们在帐篷里，都坐在地上，这里很安全，不会有危险的，赵老师会帮你的。小桦，你平时在家里觉得最舒服的地方是哪里呢？""沙发。""好，小桦，你现在就想着自己是躺在沙发上跟我讲话，好吗？"看到小桦平静下来，赵教授再次发问，"小桦，现在你的脑子里有很多不安全的记忆，这些记忆应该处理掉，你能理解吗？告诉我，你现在脑子里在想什么？""我说不出。""你不愿意回忆是吗？看到血淋淋的同学很伤心是吗？不要害怕，你配合叔叔。等会儿我们再来聊你的弟弟，好吗？"当赵教授一提到小桦的弟弟，她一下子又失去了控制，大声地喊："你莫要问了。"一边说，一边哭个不停。

足足过了几分钟，浑身抽搐的小桦再次平静下来。赵教授说，"小桦，我知道你很

想念弟弟，对吗？”小桦点点头。“你现在有朋友一起玩，就不会想弟弟，但朋友都不在身边的时候怎么办呢？叔叔教你一个办法，如果你想念弟弟，就试着给弟弟写信，把想说的话都写在信上。可以吗？”“不写。”“为什么不写呢？”“写了又能怎样？他都死了。我不想写。”

心理诊断

小桦受到复合性心理创伤

当心理治疗进行到这里，赵教授让小桦先出去和伙伴们玩一会儿。当刘小桦走出帐篷，赵教授对记者长叹了一声，“我从事了30多年的心理辅导工作，刘小桦是我接触过最为艰巨的案例。她在灾难中看到的景象，特别是亲眼看到亲人的死去，这对一个才12岁的小女孩来讲，实在太沉重了。从心理学上来讲，这是一种复合性心理创伤。”赵国秋讲，在与小桦的交谈过程中，她一直很“阻抗”，这种阻抗使得心理的治疗十分困难，因为看起来她好像什么事都没有，但实际上她选择了逃避，不敢面对。

尽早心理干预 否则有自戕危险

赵教授说，这次卫生部从全国各地抽调了二三十位心理专家组成一支心理危机干预小组到灾区，“人的心理是有结构的，当人们遇到重大的灾难事件，心理上的防线会被强行突破，当心理结构被瓦解时，就有可能出现心理问题。即使多年后回忆起那些恐怖的场面，情绪也会很激动，时间一久，就出现严重的心理障碍。心理危机干预就是帮助人们加固或重建心理的结构，度过心理上的危机，这对人的一生都是十分重要的。”

赵教授称，心理危机干预越早越好，最佳时间在危机事件发生的24小时至72小时，一旦过了这个时间段，越往后，心理上的创伤就越难医治。“现在我们这支才20来人的专家队伍，对如此多需要帮助的孩子来讲，是远远不够的，而且不仅是孩子们需要心理治疗，大人一样需要。说句严重点的话，有时候失去一条胳膊一条腿，可能比不上心理上所受到的伤害，后者是无形的，同时也是最难治疗的。”

赵教授说，本来他希望通过国际上最流行的心理治疗技术“EMDR”（快速眼动信息再加工）来帮助刘小桦快速粉碎创伤记

忆。美国心理专家治疗参加伊拉克战争的士兵都是采用这种方法，但刘小桦的心理"阻抗"太大，短时间的一次治疗是不行的。如果刘小桦不能把心理阴影处理掉，随着她的成长将变成极为严重的心理问题，她会对生活选择放弃，甚至自杀。

赵国秋呼吁更多的心理专家赶赴灾区，心理救灾同样刻不容缓。"家园可以毁了，但心不能毁，只要有坚强的意志，健康的心理，人才会有继续前行的勇气和力量。"

专家还提醒，如果无法及时得到专业人士的帮助，灾区的群众可以采取与亲友交流的方式，来充分表达内心的感受，尽量宣泄负面的情绪，不要逃避与恐惧。

看完这个报道，我仰天长叹：这样的"心理专家"，其水平已经差到把"心理干预"变成了一种对灾区小孩子的心理伤害。他缺乏最基本的认知——人在灾难后"五阶段"中的心理反应完全是正常的情绪和情感，而他却把这当成了病理反应，居然称之为"复合性心理创伤"。

不错，震后24小时至72小时的确是最需要心理救援的时候，因为这时候大多数人都处于"五阶段"，是心理危机最严重的时候。但是，在此时段内，对其救援只需真心关爱他，陪护着他，甚至话都不需要多说，只需要让他感受到温暖和安全即可，而不是"治疗"他——因为根本就没有什么"病"要

让一个“心理专家”去治疗。

这样的“心理干预”，说好听点是打断或阻止一个人在突发性灾难事件中对心理结构的自然修复过程，说难听点就是以爱心、帮助的名义对一个人进行第二次伤害。这不是救人，而是害人！

此“专家”一见到刘小桦，就立即要为她进行心理治疗。他是否想过，刘小桦根本就不是“病人”？他是否想过，在“五个阶段”内，一个人的诸多情绪表现都完全是心理防御机制运作的结果，如果强行“干预”势必打断这个过程？悲哀的是，此“心理专家”连这点心理学常识都没有，或是忘到了九霄云外，一上来就强迫一个小女孩回忆她不愿意并且害怕回忆的惨痛经历。在人还没有接受现实的情况下，这等于又叫人经历一次地震中的灾难冲击。这样的“心理干预”，显然会触发人的另一种心理防御机制，即对“强迫干预”她的外在力量的抗拒。

对自己错误“干预”的失败，赵专家还没有意识到自己的失误，反而认为小桦一直很“阻抗”，导致了“治疗困难”。其实，在这种情况下对受难的人进行第二次伤害，不引起“阻抗”那才叫怪了。

一个小女孩在如此巨大的灾难打击下，自身遭遇了噩梦般的情境，亲人的失去也让她无法面对，处于极度的痛苦和崩溃完全是正常的。可是，“高明的心理专家”非要断定她“有病”，不肯回忆就是“选择了逃避，不敢面对”。

我们完全可以想象到什么叫做孤弱无助：一个根本就是陌生外人的“权威专家”，一而再地捅着还在

流血的剧痛的伤口，不停地逼问："你有什么感觉？还疼不疼？疼了就说出来……"就连大人都受不了，更何况可怜的孩子！

这些专家或许也可以叫医生，但绝对不是人们平常所讲的那种治疗身体疾病的医生。把自己摆在"心理治疗师"的位置，动不动就认为人家"有病"，居高临下自以为是地去"治疗"还没从骤失亲人、家园尽毁的打击中缓过神来的灾民，自身才是有病，才心理不正常，说的不好听就叫做缺乏人性！

悲哀的是，有此"专家"观点和做法的非止一人。上海某中心的单姓"心理医生"的话与此遥相呼应。他强调：

> 危机干预不仅要及时，而且对每个孩子都要进行！由于慢性的心理症状潜伏期长，许多孩子的心理问题一开始看来并不明显，可一旦忽略就会错过最佳干预时期。所以，对每个亲历灾难的灾区儿童，都要主动与他们进行沟通，让他们把地震时看到的情景、家人的状况都说出来，一方面是种宣泄，另一方面在表达的过程中观察他们的语言、行为是否有异常的迹象，了解他们的内心活动。此后才能针对地进行认知治疗或者使用药物。
>
> 沟通可能会相当困难，许多孩子因为恐惧会拒绝去回忆。地震孤儿小桦就对心理治疗时的交谈产生了"阻抗"。一谈到遇难的

弟弟，小桦一下子像崩溃了一样，浑身开始抽搐，把头埋到膝盖下。看似残忍，但治疗必须继续，鼓励孩子把情况描述出来。如果选择逃避，不敢去面对，看起来可能什么事都没有，实际上心灵已经产 生了巨大的阴影。

这样的观点如果变成普遍性的行动，像赵、单“专家”把刘小桦当成“病人”处理那样，实在是可怕之极。这样的“心理医生”压根就弄不清楚“灾难心理五阶段”与此后的心理救援的区别。在“五阶段”内，一个人的心理反应是心理防御机制运作的结果，它实际上是一种自然痊愈。此时，贸然去打断这样的过程，只会妨碍人的心理结构的自我修复，其结果反而是引发更大的的心理创伤。这时根本不存在什么“心理症状”的问题，偏要把每一个人的正常情感情绪反应当成病理症状，强行“干预”，完全就是以“心理救援”的名义把灾民当成实验的动物，这是残忍的。

“对每个亲历灾难的灾区儿童，都要主动与他们进行沟通，让他们把地震时看到的情景、家人的状况都说出来……”意味着这些“心理医生”要让每一个孩子在头脑里一遍遍重演地震中的惊恐惨痛情境，从而让心理上的恐惧再一次次地滞留、强化，这是多么恐怖和冷血的行为啊！

有必要提醒这些“心理专家”和“心理医生”，心理治疗上的宣泻疗法和此时让人把刚刚遭受的痛苦经历复述出来完全是两个概念。需要宣泄的人是由于

久远的心理创伤转变成了无意识，成为病根，经过努力回忆才想起。但正处于灾难中的人根本就没有变成无意识，也不意味着以后就不再想起，而只是在这个阶段，个体基于心理上的自我保护而不愿意回忆，因为个体心理还没有回复到安全的状态。

地震等特大灾难的心理救援必须分阶段进行。在“五阶段”内，“心理专家”必须看到，每一个人都有内心资源可以让他修复自己的心理结构。这时候最重要的是提供一个安全和温暖的现实环境。在此阶段内，“心理专家”的角色不是治疗，而是陪护和安慰。当一个人走完“五阶段”，基本上能够重新设定新的现实后，平常意义上的咨询和治疗工作，根据实际情况才可以进行。

一个人经历大灾后的“心理五阶段”过程，短的几天，长的可能要一两个月，甚至两三个月。过了这个阶段，更需要“心理救援者”们耐心细致的工作。它是长期性的，如张侃老师所说，应该持续20年。这个时候，和现在一样，中国的心理咨询师、精神卫生工作者等从事心理工作的人才极其短缺以及整体素质低下的问题会严重暴露出来。如何培养足够的有水平的心理工作者，成为一个非常紧迫的问题。

汶川大地震产生的心理危机是突发灾难事件诱发的应激性心理危机，与精神分析学研究的日常生活中的心理危机不同。从下章开始，笔者将透视和分析中国社会中存在着大量真正的心理危机。

第3章 无我化生存

在心理上，我们拥有一张社会的脸

失去自我将变成心理的盲人

自我的真实性

柏拉图说，世人都在梦中生活，唯有哲人挣扎着要觉醒过来。

我们真是在做梦吗？

在心理上，我们拥有一张社会的脸

镜像所反映的是真实的自我吗？

1955 年，精神分析大师弗洛姆发表了他的惊世之作《健全的社会》。在这本书的开头，他作了这样一个设问：

“如果我们西方文化中的电影、广播、电视、体育赛事和报纸停办四周，这些主要的逃避途径被切断，对于被抛到必须依靠自身力量的状态的人们会产生什么样的结果呢？”

还可以找到这样直逼人心的问题吗？谁能拒绝回答呢？我们可以把它搬过来问当代中国人：如果叫你一个星期不打电话，一个星期不上网，一个星期不看电视电影，一个星期不跟人接触，一个星期不工作，一个星期不上街，一个星期不读书不看报——所有与外界联络的途径都被切断，只有你一个人与自己相处，你会怎样？

为了直面这个问题，让我们设想一下这样一个日常生活中的行为：照镜子。在这个世界上，没照过镜

子的人如果不说是一个也没有，恐怕也是少得可怜。而对于我们来说，没有镜子，生活将很难想象：我们拿什么来整理和美化我们的尊容呢？我们走在大街上，在单位里，由于不知道自己的那一张脸变成了什么样，又如何得到自信呢？

一般来说，在洗脸后、梳妆时，我们都要照镜子。我不由得在此冒昧问一下，有多少人有过这样的经历：当他从镜子里看到自己的脸或者全身时，会突然产生这样的想法——镜子里的这个人是我吗？镜子里的那一张脸，那一坨肉，真的是我的吗？我就是那个样子吗？我的意思是，照镜子的人，会否突然之间对熟视无睹的“自己”产生了一种陌生感？

在两年的时间里，笔者对200个人进行了问话调查，结果完全在我意料之中：200个人中，只有两人说在照镜子时有对自己很陌生的感觉，另外198个说从来没有这种感觉，只是觉得自己长得好不好、很漂亮、很丑还是过得去。而这两个曾经有过对自己陌生感的人，也在感觉涌来后马上采取措施把这种想法消除掉，觉得这种想法很可笑。

我不知道你是否想过：这种突然间冒出来的陌生感并非不值得大惊小怪，而是对于人们来说极为危险的。

表面上看，照镜子只是一种私人行为，不过就是自己面对真实的自己而已。但驱动我们装扮和美化镜中尊容的，并非我们自己，而是社会审美、社会评价的无形之手。根本不是我们的眼睛在看镜中的自己，而是他人、社会的目光在盯着。我们的自我感觉有没

有“价值”，决定于他人的社会的目光。

也就是说，当我们通过镜子这个媒介，审视或装扮镜中的自己时，我们已经按他人和社会的指令，把我们的脸当成了一个“审美客体”，一个社会性的“对象”。它已游离于我们的存在内核，镜中的那一张脸已经不属于我们，而是变成了一个“在场”的“他者”。

在心理上，它完全是一张社会的脸。

这张社会的脸成了一种“无知之幕”，遮蔽了我们的自我。评价这张“丑不丑”的脸的那个人，也从来不是我们，而只是一个作为社会“代理人”的假的“自我”。真正的我们已经失落了，和这张脸实际上已经没有心理上的联系。

因此，如果一个人突然之间产生了“镜子里的那张脸真的是我的吗?”这样的想法，伴随而生的就是觉得自己很陌生。在这一瞬间，他会发现这一张脸完全是社会的一个道具，而自己根本不认识它。

有多少人想过，我们其实就像是一架机器一样，很多思考、行为遵循的只是社会和他人的指令，而不是自己内心的声音，而那个驱动我们做这样做那样的“我”，又只是一个社会自我呢? 不错，我们想这样想那样，做这样做那样，可到底是谁在想在做? 真的是“我”吗? 看到别人买了一辆小汽车，马上坐不住了，贷款也要买一辆。这样的一个人真的是“我”吗?“我”真的是需要一辆车吗?

我们遗忘自我已经很久，可是从来没有意识到自己的遗忘。

在社会上，我们争面子、争身份、争利益，每天活得疲惫不堪；他人的一句好话让我们感觉遍体通泰，而他人的一句贬损又让我们心情跌入低谷。似乎总有一种说不出的神秘力量在支配我们。我们为什么活得那么累，又为什么总是感觉不满足？

“物化”似乎是人的宿命。在这个时代，我们不是作为一个存在着的人，而是作为一种社会角色，一个拥有某种身份的人：一个官员、一个农民工、一个消费者、一个明星或者一个粉丝而出现。我们的生存已然是一种“无我化生存”。

为了防止自己变成陌生人，许多人不敢独处

我不知道当初你怀着理想踏入社会时，是否有人曾经对你说过“要适应社会”。在我的印象中，很多人还会貌似智慧地说：如果你不能改变社会，你就要适应它。

也许还没有等到你碰得头破血流，非常聪明的你很快就适应了。但在一开始的时候，你肯定感觉到，你在做很多事情时，都是违反自己内心的声音的。这是一个迷失自我，或者说扼杀自我的过程。

但久而久之，你真的适应了，你的自我慢慢死去，而社会上玩的那一套取而代之变成了你的自我。比如，原来你很讨厌“人应该现实些”这样的论调，但现在，你真的认为“人应该现实些”，并且要捍卫这种信条。你就是被这么一个假的自我所操纵。这个假的自我，一开始和你的利益联系在一起，后来慢慢

地就和你的心理联系在一起，你必须捍卫它，必须唾弃、遗忘甚至仇恨当初的那个自我，因为它无论对你现在的利益还是心理都是一种威胁。

所以，每个人似乎都有一种“本能”，在照镜子时阻止自己，不要让自己感觉自己很陌生。

而如果发现了自己很陌生，他也不敢再追问下去。因为他只要把“谁是我?”追问下去，那个维持他心理生活的社会自我就会分崩离析，像烟一样散去。他会感到一种不可忍受的虚无感，焦虑和恐惧会阵阵袭来。

而被扼杀的自我此时仍然在黑暗的地下室里，等待着他去唤醒，也随时准备谴责他。

多数人都不敢承受这种虚无，去与自己在黑暗中相会。为了利益等等一切而对自我的扼杀，在存在上是“有罪”的。自我的复活将意味着对他扼杀自我的行为进行道德审判，并威胁他现在所拥有及追求的一切。它是严厉的：只要你扼杀了自我，不管你在社会上取得多少利益，都没有意义。

正是这样，为了防止自己惊异地觉得自己是一个陌生人，为了防止自我复活，一个人就必须逃避与自己单独相处。

有多少人能在晚上突然停电之后，什么也不做，独自在黑暗之中待半个小时以上呢?

我认识一个人，只要他一个人坐着，什么事也不干，两分钟不到就要瞌睡，而如果有人和他说话，或者有人跟他打牌，则精力十足。这样的人一般情况下都意识不到自己为什么会这样，一切好像都是“自

动”的，他像一架机器一样被某种神秘的指令所驱动。我不能说在他们身上有一种防御机制，可以通过睡眠等让他们逃避与自己独处，但可以肯定地说，一旦他们与自己独处，在心理上是很难生存的。

让我把弗洛姆那个设问的答案抄下来吧：

> 我坚信即使在这一短时间内会发生成千上万的精神崩溃事件，很多人会陷入极端焦虑的状态，与被临床医学诊断为‘精神病’的症状没有什么两样。如果停用了减缓社会形式之痛的麻醉剂，社会的疾病就会暴露出来。

失去自我将变成心理的盲人

曾经被某人“杀死”的自我

人并不总是理性的，他是心理动物。有时候，人的很多思想或行为看起来不可理喻，实际上都有它心理上的深层逻辑。而了解一个人的自我是怎样被扼杀的，是假装被扼杀还是真的已被驱逐到了无意识的黑暗地下室，对于我们的自我保护也非常重要。

有个朋友曾告诉我一件发生在他身上的真实故事，并向我咨询，请我帮他分析原因。

他大学时学的是理工科，但他非常热爱哲学，也喜欢思考，在他人面前有时不加掩饰。两年前，他应聘去了一家国有公司，在和同事聊天中，他有时暴露出作为一个“哲学爱好者”的自我。不久，他就发现，本来欣赏他的老总在碰到他时，脸上总是一副不屑的样子，并带有语言上的攻击性，比如嘲笑他为“哲学家”。发展到后来，老总甚至故意刁难他。

我朋友很不理解，他工作上无可挑剔，而且他也没有得罪过老总，为什么老总要对他这样？而且，可能是听到了他和同事聊天的一些话后（他记得自己只是说了哲学是如何如何，并说了一句海德格尔的名言“人，诗意地栖居”），为何对他的态度一百八十度大转变？

我问他，你老总当年学什么专业？他说是学哲学的！

我告诉他，只要这个老总还在这个公司，他的发展就死定了。这一切不为什么，只是因为他是一个“哲学爱好者”。如果要说他有什么错，那就是被老总看出了，他是一个有时用哲学的而不是现实的逻辑来思考事情的人。

我告诉他，他老总年轻的时候，可能也热衷于那种与现实格格不入的哲学的“价值判断”，但最后为了现实和利益，扼杀了“哲学的自己”。因此，当他以“哲学爱好者”的身份出现时，无异于当年的老总“复活”。老总在他身上认出了已被扼杀的当年的自己，这让老总在心理上陷入恐惧和负罪感。因为扼杀自我是“有罪”的，一个扼杀自我的人，对当初

的自己实际上非常害怕。因此，朋友的存在对于老总来说是一种巨大的压力和折磨。为了心理上的生存，为了证明自己当年扼杀自我的正确，老总必须仇恨自己过去的“替身”——即使不能让他消失，也要在语言上攻击他，而攻击就是否定。

除了怪自己不能隐藏自己，或者怪自己倒霉外，我朋友还能怪什么呢？但如果遇到的是另一种状况，我朋友的发展前景就一片看好了。

我们假设还是这位当年学哲学的老总，为了生存，为了利益，他的确也屈服了，但他只是假装屈服，他只是掩饰那个哲学的自己，而并没有杀死他。这样，老总就不会存在对过去的自己心存恐惧的问题。他有不算强烈的负罪感，因为他表面上还是屈服了，但这种负罪感，恰恰需要补偿，也就是暗自给自己安慰，或寻找“替身”，通过对“替身”表达好感或给予好处来达到。这样，我的朋友作为一个“哲学爱好者”的出现恰恰给了老总的“坚持自我”以心理上的支持，让他引为同类，并且作为一个对自己的负罪感进行补偿的“替身”。

这样，越是肯定我的朋友，老总也就越是在肯定自己。而我的朋友越是有发展，老总为了生存或发展假装屈服的选择就越被证明是正确的。

人的诸多行为捉摸不透，但心理上的逻辑却可以厘清。我们掌握自己的命运，既包括对自我的认知，也包括对每个人都起作用的心理逻辑的认知。而不了解自我本身，我们很多时候难免会成为一个心理上的盲人。

如果人从镜子中看到的不是自己，或者说一个人并不是他真实的自己，那么，他的那个被他体验和表达为“我”的东西是什么，就非常值得玩味了。

我曾经问过三个人同一个问题，分别为大学生、公司白领、公务员：假如有个人无端地辱骂了你的朋友，你站在一边，骂人者并没有看到你，也没有骂你，你会不会生气？如果你生气，为什么？

这是一个“思想实验”，这类实验在政治哲学上屡见不鲜。所以为了说明问题，我出题有些极端，并把它搬到了精神分析上。

一开始，我没想过这种“思想实验”会让他们都受不了，纷纷说“这个人变态”、“他神经病”等。我再三解释，请他们不要作任何好坏之类的价值判断，而只是正视这样的事实：自己到底生不生气？如果生气，追问一下自己生气的原因。

他们都说自己肯定很生气。但解释为什么生气却让我啼笑皆非，都是“因为他骂了我朋友”。我告诉他们这不是答案，只是提供的“事实前提”，把已经提供的事实前提当成答案，这是答非所问。

我告诉他们，如果能够把这些日常生活中的现象当成一个真正的问题进行思考，一个人就会逐渐打开认识自我的大门。

我说：如果一个人骂了你的朋友，我们可以观察到，这个人是在向你朋友“发送”有价值判断的语

言指令，他并不是在向你“发送”。那么，很显然只可能会在你朋友那儿激起反应，怎么可能让你很生气呢？学生和白领脱口而出：这相当于是在骂我。

不错，这就是答案。骂他们的朋友，在心理上等效于骂他们，因为他们已经把朋友纳入到了他们的自我结构，朋友变成了他们自我中的一部分。

正是通过把朋友纳入自己的自我结构这一心理机制，他人对朋友的“刺激”才可能会在自己心中引起反应。也就是说，在心理上，即个人刺激的并不仅仅是他们的朋友，还有他们自己。不管自己或朋友在不在现场，在他们的心理上都是“在场”的。

我们常常听到有人说“他和我无关”之类的话语。这意思有时候是“他并没有纳入我的自我结构”。朋友可以变成我们的自我，亲人当然更是了，那么，还有什么东西可以变成我们的自我？

人是“存在者”。我们确定一个人的存在的思维方式是：因为他叫张三，是一个男性，是南方人，是大学生，身高一米七，很胖，穿夹克……这些，就是一个人的“存在属性”，它包括一个人的生物属性和社会属性。

一个人拥有无数种存在属性，它们绝大多数都是社会属性，也就是说是通过一个人在某个社会的存在而获得或被强加的。比如，我生在中国，当然我就拥有一个“中国人”的存在属性了；我是南方人，“南方人”也是我的存在属性。对于很多人来说，他们体验自己和他人的存在的方式不是体验存在本身，而是体验存在属性。人们只是在用名字或“那科长”、

"这医生"去指称一个人。换言之，只是在说一个人的存在属性，而不是在说他这么一个人。

剥去了存在属性的皮子，人们将不知道这么一个人是谁。他被抽空了。他一无所有，也就一无所是。

如果一个人是一个医生，他就会把"医生"这种存在属性体验为他的存在。慢慢地，"医生"也就变成了他的自我。有人骂医生，哪怕不是在骂他，他也生气了。同样，有人赞美医生，哪怕不是在赞美他，他也高兴。

不仅仅是"医生"，所有的存在属性都可以被一个人体验为他的自我，因为正是这一切界定了他的存在。同样，价值观、偶像、物品，甚至宠物……一切在心理上对他有意义的东西，都可以纳入他的自我结构。

为什么两个争论问题的人，容易从争论上升为谩骂？争论原本只是涉及观点，而没有涉及到人格。然而，一旦他们认同自己的观点，这类观点就会内化，变成他们的自我。自己的观点被质疑否定，在心理上也等效于自己被质疑否定。因此，不涉及到人格的观点的较量，常常会变成人格上的相互攻击。不要说这种现象在网络上泛滥成灾，就是在正襟危坐的知识分子那儿，也屡见不鲜。

人格结构与自我认同

我在网上曾经看到有个女人发帖谈她的心理问题。

她的男朋友才华横溢，但长得实在让人不敢恭维：不单只其貌不扬，而且个子比她还矮。他们感情不错，但有一个问题，就是长得很漂亮的女方很少答应和男友一起走到大街上。有时候一同出去，她眼光总是怪怪的，低垂着头，似乎害怕别人扫向他们的目光，陪他逛一次街对于她来说简直是一种要命的折磨。然而在家里，她感情却表现得非常热烈。

她说自己是一个很爱关注别人的意见的人，凡事都太过谨慎，比如要做什么事总是会先考虑别人对她的看法。

我强烈地感觉到，她只要一出家门，就再也不是她自己。她的生存典型地是一种“无我化生存”，他人的目光已经完全主宰了她对自我价值的确认。她活在他人、社会的意见中，没有一个独立的自我来肯定自身。要获得心理生存，她要么就必须把自己和外界隔离开，要么就期待获得外界的肯定性评价。可是，她的男朋友的外貌实在“拿不出手”——最主要是在大街上，别人只看见他的外貌，而看不见他的才华，和他走在一起，在别人的目光中，她实在难以找到自身有价值的感觉。

换言之，只有在家里，她才有“自我认同”，一出门，这种“自我认同”就崩溃了，换成了“社会认同”。她的自我早已急剧萎缩，被社会自我取而代之。

在当今世界上，“自我认同”的问题已经被炒得很热。不仅个人，甚至国家也在“追寻自我”。比如，美国学者亨廷顿在其2004年出版的《我们是

谁：美国国家特性面临的挑战》一书中，就进行了这种追问。他认为，美国应该发扬盎格鲁－新教的文化、传统和价值观，这是美国的根本“身份”，否则美国就有分化和衰落的危险。在他看来，这种文化构成了美国的最根本（也即内核）的“自我”，失去这种“文化认同”，美国也就不再是美国了。

为什么他人或社会的目光对于一个人来说如此重要？自我的地盘为什么又总是容易被社会自我所侵占，以致被幽闭在无意识黑暗的地下室里？精神分析的鼻祖弗洛伊德给我们讲了一个关于人格结构的故事。这个故事的主角是“本我”、“自我”、“超我”。

在弗洛伊德的故事中，反映生物本能欲望的那部分人格结构被称为“本我”，它只遵循“快乐原则”，只想满足，不管其他。

人原本是动物，因此，在一开始的时候，也只有“本我”，“自我”沉睡在“本我”中，而“超我”要到社会出现了才有。

随着“本我”与外部世界的接触，通过知觉－意识系统，“自我”从“本我”这个母体中分裂出来，就像一个孩子降生。它根据“现实原则”行事——一个人不能放纵到想怎么样就怎么样，而是要考虑现实，调节“本我”与外界的冲突。“超我”是代表良心、道德等东西的人格结构部分，它一旦形成，就以强有力的“命令”对“自我”作出道德规约和理想要求。

这样，在弗氏的故事中，“自我”实际上是一个受气包，既要考虑“本我”的本能冲动，又要考虑

"超我"的道德命令和理想要求，同时还要考虑现实种种条件的限制，不得不小心谨慎地调节"本我"、"外界"、"超我"之间的冲突，谁也不能得罪，疲于奔命。这是一个复杂的动力结构，要维持心理正常，必须保持这三种动力的平衡。

从现在开始，我们必须对"自我"这个概念加以说明了。需要强调的是，弗洛伊德的那个"自我"是 ego，而不是 self，不是我们通常讲的自我。很多哲学家、精神分析学家、心理学家、社会学家在讨论自我的问题时，指的都是 self 而不是 ego，所谓"自我认同"，指的是 self - identity。在前面和以后的论述中，除非说到弗洛伊德用的"自我"概念时是指 ego，否则"自我"一律指 self。

之所以如此解释，是因为 ego 和 self 含义差得太多，前者只是后者的一部分。用弗洛伊德的"自我"概念难以解释很多心理问题，只有 self 才真正能解释。从弗洛伊德对于"本我"、"自我"、"超我"的界定中已经可以看出这一点了。他的理论中的"自我"（ego）已经说明不代表人格的全部，而在我们平时所说的"自我"（self）中，它在某种意义上已经包含了"本我"、"超我"。也就是说弗洛伊德的 ego 的内涵和外延要比我们一般所说的 self 狭窄得多。

在弗洛伊德的语境中，"本我"、"自我"、"超我"可以打得天昏地暗，"自我"（ego）可以被折磨得疲惫不堪，但在我们所说的"自我"（self）中，它们都"代表"一个与他人区别开来的人，"本我"、"超我"的受挫，最终都会威胁到"自我"。比如，

宗教的“爱邻如爱汝”这一“命令”在弗洛伊德那儿只是一种“超我”，可在我们的心理生活中，它却可以变成我们的自我。

可以准确而简单地进行这样的区分：弗洛伊德的ego指的只是人格结构中的一部分，而我们所说的self却是一种心理功能。

自我的本质，就是人的心理生存所必需的一种心理功能。

自我的真实性

自我意识的产生

日本著名禅宗学者铃木大拙的学生查理·德·马蒂诺曾经这样说：婴儿尚不成为人；白痴绝不完全是人；狼孩也只有一半是人；疯子则或许已经不再是人。

马蒂诺当然不是否定以上人等不是人类，而是说，人就是被自我意识这个幽灵死死地缠绕着的生物，婴儿还没有自我意识，白痴的自我意识发育不全，狼孩的自我意识受到阻碍，而疯子的自我意识则已经消失。

不知你是否被人打过小报告？你会发现，你做什么这个事实，和打小报告的人说的并不是一回事，但

领导听了小报告后，却会找你麻烦。也就是说，事实是什么在领导那儿并不重要，重要的是在领导心理上事实如何，领导就是根据这样一个心理事实来思考和行动。

同样，对于人来说，重要的是他是否意识到了自我，而这个被意识到的自我是真的自我还是假的？或充其量只是一种用来控制他的社会自我？当我们说一个人没有自我时，不一定是指他真的没有自我，而更多的是指，他的自我已经被他驱逐到无意识的黑暗下地室里幽闭起来，不再公开参与他的心理生活，而只是在黑暗中起作用，比如谴责他。

用马蒂诺的话说，自我是作为主体性的一个人存在的标志。没有自我，除非我们是婴儿、狼孩、白痴或疯子，否则是没办法存活的。

而悲剧性的是，自我不是从天上掉下来的，也不是人一生下来就有的，它来自于人与社会的互动，是社会的很多东西进入人的自我结构以后生成的。我把这样的自我叫做社会自我。

于是，没有真的自我，假的也要弄一个。

社会自我是真的自我还是假的自我，这得看不同情况，如果是用来肯定一个人，发展他的生命潜能，那就是真的自我，比如我们把亲人、朋友纳入自我结构就是这样。而如果社会自我是用来控制一个人，奴役一个人，比如一个粉丝把偶像过度地纳入自我结构，就是假自我。

谁回答得了这样的问题：为什么一个人难以回忆3、4岁以前的事，而对于5岁以后，特别是7、8岁

以后的岁月在经过一番努力后总可以回忆起一些呢？

如果用“因为3、4岁前大脑神经发育不完善”这样的话来回答，只是生理学的答案。心理学的回答是：3、4岁前，人的意识基本上混沌一片，根本没有“自我”的意识——“我”又怎么可能回忆得起还没有“自我”的时候的事情呢？

婴儿的世界就是母亲，母亲就是整个世界，婴儿完全和这个世界融合，体验不到“我”的存在。心理学家公认，一般来说，儿童要到3、4岁以后，才能明显地把自己与外界分开。此时一个重要的标志就是对“我”的表达——这时其“自我意识”虽没有涉入他的存在所置身的社会情境，从而使自己与外界完全分裂开，但他有了“我”和“他人”之别的意识。

这种最初的自我如弗洛伊德所讲的，只是“本我”在与外界接触时所被改变的一部分。自我具有一个重要的特征，那就是与外界接触时的开放性，外界的许多内容会被它吸纳变成自身的一部分。

为什么会这样？原因在于：当一个人有了自我的意识后，他就被抛入了一个陌生而危险的世界中。由于他的自我一开始没有多少内容，他的存在是“裸露”的，暴露在世界的威胁中。存在的恐惧要求他必须穿上“衣服”，与世界建立联系，即扩展自我的内容。

这些与世界的联系通过血缘关系、人际关系、文化、语言、信仰、物品、偶像、价值观念、意识形态等等表现出来。儿童开始时通过与母亲的关系建立与

世界的联系，后来在“社会化”过程中，渐渐获得社会角色、文化等社会属性。这些东西内化并被认同后，已成为其“自我”的一部分。

这里的心理机制是：如果我和一个世界有很大不同，那么，我就会对它感到陌生，就会受到它的威胁；而如果我和它一样，那么，我就变成了它的一部分，它就不会威胁到我了。正如一个人在和母亲的天然联系中拥有安全感一样，通过把很多外界的东西纳入他的自我结构，他似乎又恢复了与世界的联系，并获得了安全感。

装进“自我”箱子里的东西大多是垃圾

看到这一点实在太重要了：在社会化过程中，自我总是不断地演化。它是一个没有底的筐，或是一个可以无限膨胀的虚无的箱子，可以不断地把东西装进去。

但装进去的很多东西是财富还是垃圾？人们常说要清理心灵的垃圾，那么，是什么样的垃圾？

催眠是一种常用的心理治疗技术。在催眠中，经常有类似的情况发生：一个精神分析师给一个患者催眠，告诉患者，他喜欢一个长得丑的姑娘；那么，当催眠结束，这个患者会认为他喜欢那个姑娘。事实上，这个患者原来可能对那个姑娘有一种本能的厌恶，而他喜欢她的想法，是精神分析师强加给他的，并不是他的真实想法。可是由于是在催眠状态下，也就是在他处于无意识的状态下强加给他的，因此他还

以为这种想法是自己产生的，而没有想到是别人灌输给他的，他已经遭到了控制。

这个例子深刻说明，我们的很多想法根本不是我们自己的，而是他人和社会通过种种隐秘巧妙的方式强加给我们的，我们不过是他人和社会意志的一个工具罢了。

一种意识形态体系要想控制我们，方法太简单了，就是少让甚至不让我们接触与之相反的信息，制造一个催眠场景，然后反复灌输。久而久之，我们就不仅相信它，而且也认同它。而所谓的认同，就是它已经渗透进了我们的自我结构。我们的人格已受到感染。

很多时候，我们真的把很多别人灌输给我们的东西自然而然地当成了自己的。比如，我认为明天会下雨，这真的是我认为的吗？不，它完全不是我根据对天象的观察独立思考的结果，我只是在重复天气预报员的话罢了。又比如我认为美国坏，可我到底对美国了解多少？我的这种“坏”的判断难道不是来自于各种宣传吗？

当年清军入关后，对汉人“留头不留发，留发不留头”，不肯剃光头像满人那样在后脑勺拖一条发辫的就要砍头。当时很多人宁愿被砍头也不愿拖着一条意味着极大羞辱的“猪尾巴”。然而，在清朝灭亡后，埋葬了皇权的革命者拿起剪刀要剪掉人们的辫子时，很多人又哭天喊地，视为世界末日的来临。据说，当初就有革命者感叹，怎么那么多人如此奴性十足。

这样戏剧性的强烈反差真是很有意思，但它的心理机制并不复杂。

在当初，汉人在明朝的统治中，蓄发是建构了人们的自我认同的文化—历史系统中的一部分。按儒家思想，衣服和“头式”都是有文化的价值指令的，一改变就意味着一个人游离了这个文化—历史系统，他的自我和自我价值感也就完了。故而，在外族入侵时，留发和剃发都具有着重要的象征意义：留发是保住自我，而剃发则是对这一自我的摧毁，是一种远比杀头更难受的侮辱，让人们在心理上很难生存下去。所以，很多人宁死也不愿去作践自我。然而，经过清朝几百年的统治，人们留“猪尾巴”又形成了新的文化—历史传统，它又建构了人们的自我认同。因此，当革命者要剪他们的辫子时，等于又革掉了他们的自我。

我们很难想象当初不肯剃发剪辫子的明清遗老遗少，如果能够跑到今天来看一下21世纪年轻一代光怪陆离的发型，会作何感想？有一点可以肯定，因为那个“自我”，他们在心理上被限定在了他们的时代。这正如一个人如果只习惯于从“国家利益”去考虑问题，他永远做不了一个“世界公民”。

不肯剪掉辫子的那些清朝遗民，他们的那个自我无疑是“假自我”。但他们可能根本就没有意识到这一点。也许，在他们的一生中，一直都在与这样的一个“自己”打交道。

对于当今社会中的很多人来说，情况也是这样。一个人对于自己来说可能就是个陌生人。有人活了一

辈子，可能都不知道自己是谁。

苏格拉底曾经说过，没有经过反思的生活是不值得过的。这是一个哲学问题。但从精神分析的角度来说，如果没有经过反思，一个人的生活很可能不是“他的”生活。

假自我怎样控制一个人的存在？

许多人对“人格分裂”都有过体验，哪怕是微弱的体验。比如说，一个人在上司面前，由于利害关系，由于害怕，不得不把他真实的自我、真实的想法掩盖起来，戴上“人格面具”，用另一张脸言不由衷地去应对上司。他的那张脸其实只是一个伪装出来的面具（当然上司也不是用本来面目和他打交道）。实际上，我们在社会上所看到的每一张脸都有可能仅仅是面具。

假自我就是这样取代人的真实自我，进而控制我们的心理生活，主宰我们与世界的联系。

精神病学家莱恩认为，人与世界的关系只可能处于以下两种不同的状态：

一种是自我真实地感知对象，自我体现出来的感情是生动的，让人感觉是有要点，可把握的；自我所承诺的行动是真实的、真诚的。你和你的朋友讨论问题时，就是这样。

而在另一种状态中，个体把自己与他人的所有交往都推诿于一个假自我系统。这个系统包括在他的存在之内，可并不等同于“他”；这个假自我系统只能

体验到不真实的世界。这也就是说，在人和世界的关系中，知觉和行动的大门钥匙并没有掌握在自我手里，而是被假自我所控制。这假自我作为一个心理系统，阻碍、排斥真自我与世界联系的参与。

莱恩将人与世界关系的第二种状态称之为“精神分裂症”。准确地说，多数人处于这两种状态之间，并偏向第二种状态。在心理上，我们往往不是自己的主人。

这也就是说，在这个世界上，有很多人实际上是用一个假的自我在与自己和他人打交道。从哲学上讲，这种存在就是“异化”；从心理分析上讲，它既是一种神经症的“症状”，同时又是各种“心理症状”的根源。

第4章 致命的困境：人的存在

存在还是死亡？一个永恒的命题

“回家”的努力

存在还是死亡？一个永恒的命题

哈姆雷特说：To be or not to be, that is a question .

关于人类存在的忧伤故事

我是谁？我从哪儿来，要到哪儿去？这是几千年来哲学家们一直讨论的问题。

对这些人类无法逃避的问题，每个人都可以有自己的理解，并用自己的人生作出不同的回答。但真要在理性上直面这些问题，我们就无法不打开通往“自我”和“存在”的大门。

现在，自我的大门已经开启，不知你是否已走进去？让我们试着去破译一下人的存在的秘密。

自从有人类始，几千年来就一直在讲述关于“存在”的故事。在这些故事中，《圣经》的故事特别忧伤、凄美，也特别深入人心。

《圣经》里这样记载：从前，在上帝的伊甸园里，人类的祖先与自然和谐地融合在一起。后来，毒蛇引诱夏娃偷吃了智慧树上的果子，夏娃又拿给她丈夫亚当吃。于是，他们二人的眼睛就明亮了，看到了自己赤身裸体，感到了羞耻。上帝知道后，便将他们赶出了伊甸园。

从此，女人要经受怀胎生育的痛苦，男人要终身

劳苦辛勤工作，这就是上帝对人类的惩罚。

从此，人类诞生。人类再也不能返回伊甸园，两个手持发出火焰的剑的神挡住了人类的“回家之路”。

《圣经》的这段描述不仅仅是打开西方文化大门的钥匙，更是破译人类的悲剧性命运，理解形形色色的心理问题的密码。

精神分析大师弗洛姆正是以此来展开关于“逃避自由”的心理机制的分析。他认为，人类“偷吃禁果”的行为，“突破了与自然合而为一的和谐状态……这是人类自由的开始”。它使人类“由无意识的史前生活，升华到了人的程度”。这是一个理性的肇始，偷吃智慧之果使人类知道了羞耻，获得了知性。从而，意识从混沌状态中苏醒，分裂为自我意识和对象意识。

一旦走出伊甸园，人就分成了两半，一部分是“自我”，另一部分是“他者”。

从人类的历史上看，人是自然之子，他原本是野兽，自然是他的家园。也就是说，人原本具有自然性。只是当他进化到产生自我意识和对象意识，具有理性后，他才从自然中脱胎而出。

从人的角度看来，猪和神仙都没有痛苦，而人则被痛苦所折磨。我们有时候挺羡慕猪，也幻想成为神仙。这真让人不知是想哭还是想笑。

可以看一下猪、人、神仙在宇宙中的“存在定位”。也就是说，作为一种存在，猪、人、神仙是怎么样嵌入这个宇宙的结构中的，而反映在三者的

"精神结构" 上，又有什么不同。

猪的存在定位相当于人还在伊甸园时的存在定位，作为一种隐喻，对应于人的动物状态。那时人没有思想，没有自我意识，但却无忧无虑，严格来讲还不能称之为人，还没有从世界中分裂出来。这样，它就只靠本能驱动，其存在是被规定好了的。我们可以说，猪与世界是一体的，它是世界的一部分，与世界处于"自在同一" 的状态。处于这种状态，由于没有在意识上把自己和外界严格区别开来，猪也就不会感受到世界的威胁。它没有存在的焦虑，没有痛苦。

神仙似乎不受任何限制，在天空中飞来飞去，极度的自由，这种状态和没有自由的猪形成了鲜明的对比。而且神仙也没有一点痛苦，这种存在状态，是一种完满的存在状态，神仙已经和世界统一了。我们把这种存在状态称之为"完满统一" 的状态。一旦和世界实现了完满的统一，那么神仙不仅有完整的自我意识，而且没有一点痛苦，因为世界在心理上再也威胁不了他，他突破了有限性，他就是世界。

而人在宇宙中的存在定位，恰恰就夹在猪和神仙这两者之间。一方面，他变成了人，超越了自己的动物状态，不再像动物那样是一种被规定的存在；但另一方面，他又永远无法摆脱自己的动物状态，永远成不了神仙，永远被有限性所主宰。他从自然之家那儿走出来，永远地失去了那个家园。他向神仙走去，却永远走不到神仙居住的地方。

这就是人的悲剧性命运，或者说人的存在困境。哲学家们把人的这种存在叫做一种"缺陷" ——人

是“宇宙的畸形儿”。

人的存在意味着一种荒谬：他在偶然的时间、偶然的地点、偶然地被抛到了这个世界上，并将在死亡的确定性中以不确定的偶然方式化为乌有。这一切他都不可选择，不可逃避，不可改变。他无意志而生，并将违背意志而死。

而由于与世界既不处于自在同一状态也不处于完满统一状态，世界对于他来说是陌生而危险的，他的孤独感、无力感和恐惧感于是油然而生。

一句话，当人类走出了伊甸园，就等于被从世界的确定性结构中剥离出来，在心理上已经失去了天然的保护。他获得了相对的自由，他不断地超越自己的存在状态，这即意味着再没有什么原始的确定性可以让他附着于上谋取安全感。他的存在裸露在这个世界面前，总是受到威胁，人生处于风雨飘摇之中，疾病、死亡随时都有可能把他从地球上抹去。

人类的心理问题，在他被逐出伊甸园时，就已经注定了。

从“存在”那儿发出的追杀令

六年前，我曾经在贵州中部一个高山河谷的半山腰里呆过一段时间。

当时我的生活非常狼狈，疲惫不堪，对世俗已厌恶到极点，于是便想逃避。幸好，有一个机会可以让

我去到那个我认为还没有受到“社会”污染的与世隔绝的地方。这个地方景色很美，远离喧嚣，云雾常游荡在对岸的山上。在这里，既可以登高遥望，也可以在山腰上坐看日落日出，花开花谢……一切都显得很浪漫。

刚开始去的时候，我以为我开始了净化心灵的朝圣之旅，甚至幻想一辈子呆在那个地方。但没过多久，我就感觉到了一种不适。我以为是习惯了“社会”，还无法适应这种我在幻想中已一千次理想憧憬的生活，心理模式还没有改变。但慢慢地，这种不适感越来越强烈，我才知道，这是一种焦虑。

我开始思考很多问题。

第一个想到的是，现代人可能在心理上永远无法返回古代了。古人的心是安宁的，他们静默着，可以真切地感受到自然的美，听到花开草长的声音。但现代人的心眼里耳朵里充斥着金钱、物欲、人与人之间争吵的噪音，在很大程度上已经丧失了领悟自然之美妙，感悟天籁之声的能力。他们的心理模式，已经和现代社会的结构、精神、游戏规则同构。因此，即使一个人跳离了“社会”，他的心还在社会那里。

第二个想到的问题是，古代和现代在社会结构上的不同决定了不同的心灵状态。在古代，由于交通的不便，人口不多，通讯落后，人们之间的联系并不那么紧密，甚至相对隔绝，特别是在农村——古人绝大多数都是农民——在心理上每个人都有一个独立的空间。而且，他们从出生开始，在身份上就依附于家族、村社共同体中，在心理上有一个确定性的秩序可

以依归。因此，他们的心灵是安宁的，一切都是自然的。

也许，古人所居住的环境差不多就是我所在的那种地方，但我却不能像古人一样获得心灵的安宁。这不仅仅说明我的心理模式不同于古人的心理模式，从而根本不能体验到对于古人来说习以为常的心灵状态，而且还说明，当我远离了“社会”时，在长期的独处中我触摸到了存在本身。

我的焦虑，恰恰就来自于这种对存在本身的体验。

因为人被分裂为“自我意识”和“对象意识”这两半，他体验到了自我，也体验到了他之外的世界，人有一种由他的这种存在产生的焦虑，叫做“存在性焦虑”，也叫“基本焦虑”。这一点经过哲学家、精神分析学家的阐述，在今天已经是一个哲学常识了。一个人越是与世隔离，越能体验到这种焦虑。假如当你一个人处在一片死寂的荒野中时，你是否感觉到了一种不可忍受的焦虑甚至是惊恐，只想赶快逃离那个地方?

我们之所以有这样的焦虑，是因为我们的存在，总有一天会沉入虚无：我们终会老去，死去。

我相信，很少有人不怕死，死亡恐惧是人类普遍的心理。而死亡，就是绝对的虚无。人恐惧死亡，其实是恐惧死后的虚无。

美国存在主义神学家保罗·蒂利希认为，存在在其本身之内就含有非存在。这意思相当于：有生，就有死；正因为有生，所以有死。而人从出生开始，在

某种意义上就是一次向死亡的短暂或漫长的行军。

总有力量要把人从这个世界拖走，把他的存在变为不存在，变为虚无。用蒂利希的话说，就是人的存在总是受到“非存在”的威胁。“非存在”就是破坏、否定、瓦解、摧毁一个人的存在的趋势和力量。死亡只是其中的一种。

人是“非存在”的猎物，这是人的宿命。

人作为一种具有有限性的存在物，在他的存在中本身就包含着对他的否定，就是这种存在总要消失，因为他并不是无限。这种内在否定作为一种威胁终要在人的精神结构中折射出来，像蒂利希所说的那样，“人有一种天然的焦虑，担忧其实体将会失落”。这种焦虑所涉及的，是“连续不断的变化，以及实体之最终丧失。每一个变化都揭示了变化者的相对的非存在”。

焦虑就是“从存在的角度对非存在的意识”。

这种存在性焦虑会伴随每个人一生。它一直在暗处，伺机袭击每一个人，无论他是乞丐，还是总统。而逃避存在性焦虑，用权力、金钱、成功来给自己的心理加上一层保护皮，正是很多人采用的方法。

可是，人又怎么逃避得了存在性焦虑呢？他充其量只能把存在性焦虑转化为社会神经症，或变成病理性焦虑罢了。也就是说，一个人要么就必须逃避与自己相处，要么就病态地追求各种可以证明自己“很强大”的东西。

焦虑是最难以忍受的。在战争中，如果某一方不知道自己的敌人是谁，在哪儿、何时发动进攻，往往

就容易被焦虑吞没，精神紊乱，甚至会造成歇斯底里。因为一旦他不能确定对手是谁，何时出现，他精神上的防御就会陷入瘫痪。他攻击的对象不是具体的事物，而是一种虚无；而面对虚无的防御，也就不是防御。

我们也可以观察到一个被焦虑吞没的人的样子，他不安地走来走去，不知道该怎么办，那种极为无助的状态让人颤栗。

焦虑一定要转化为恐惧。因为焦虑的对象是神秘的事物，是未知，是不确定性，是虚无，而恐惧的对象则是一种可以直面、可以确定、可以进攻、可以忍受、可以分析、可以防御的力量或实体。焦虑的来源是非存在，而恐惧的来源则是确定性的威胁。不知道威胁从而何来，一个人的思考/行动能力就会陷入瘫痪。因此，蒂利希认为，焦虑通常靠把它转化为对某一确定事物的恐惧而得以避免。

没有确定性的威胁，人们就要想方设法去指认一个。

“回家”的努力

寻找心灵的家园

我们都有这样的体验：小时候渴望长大，长大后

又想变回童年。很多人为此在心理上拒绝成长，有些人还“装嫩”。这种“装嫩”除了有意识的作秀以外，实际上还有一种无意识的强烈需要，就是重返或体验童年。

有一种心理现象叫做“退行”，就是人在心理上想退回童年的那种状态。现实太危险了，而在心理上退回童年，则要安全得多。在童年时代，年少无知带给我们欢歌笑语，而在成人社会，到处都是陷阱和威胁。

人走出给予了他以安全感和温暖的伊甸园，被抛弃到一个陌生而危险的世界，在心理上备受煎熬，便无时无刻地想“回家”。这个“家”，首先是精神上的家园，他毕生都要寻找，因为没有这个“家”，他在心理上就存活不下去。

“回家”，从哲学、精神分析上说就是人基于存在所产生的需要。弗洛姆认为，人有五种发源于存在的基本需要。不管对这些需要的满足是真实的还是虚假的，都要满足，否则人就要发疯。焦渴难忍的人一定需要液体来滋润自己，不管是清泉还是毒酒，他都要喝下去，而很多时候他甚至根本不知道自己面对的是救命的水还是致命的毒液。

第一种需要是联系

人走出伊甸园后，就失去了与安全的世界的天然联系，他的孤独、渺小、焦虑迫使他重新建立与世界的联系。人无法不与世界联系，有的只是不同的联系方式。如果我对这个世界怀着一种爱，我就用爱和世界建立了联系。在爱中，我既没有丢失自己，也肯定

了他人。同样，我也可以屈服在民族、国家、明星这样的偶像中，通过把自己变成他们的一部分来获得我与世界的联系。然而这种联系往往会否定我作为一个人的独立性，从而破坏我的健全的精神结构，导致我心理上产生畸变。

马克思说，“人是一切社会关系的总和”。一个人投入社会关系之网，就是与世界建立联系。

第二种需要是超越

人从“动物性”向“神性”走去要求他必须自我超越，肯定自己的力量。他是被造的，但同时他必须证明自己是创造者。如果他不能通过创造性来肯定这种力量，也会通过破坏性来肯定它。小孩子在很小的时候，喜欢撕东西，即是一种“超越”的“本能冲动”。人们搞艺术、创造思想体系，即是一种超越自我的需要在驱动，在这些活动中，人体验到他的力量。同样，有的人虐待别人、虐待动物，也是这种需要的变态满足，在这种虐待行为中，人同样感觉到了他的“力量”。还有些更极端的人制造各种暴力惨案，绑架谋杀、黑社会血腥复仇、恐怖组织自杀式爆炸袭击等等。也都是在通过破坏性来证明自己的力量。

第三种需要是认同

认同的需要几乎每天都伴随人们，它就是一种“身份感”，没有这种身份感，一个人就不知道自己是谁。当一个人从自然那儿走出，当他在3、4岁以后，他就有了一个“我”，他必须认同它。所以，无论是不是真实的，他都必须相信，那个说话的、走路

的人是“我”，而不是别人。当然，如果他不愿面对真实的自己，害怕面对他的存在本身，他也可以把民族、国家、职业、宗教之类东西看成是“我”的一部分。比如，他可以用“我是一个中国人”、“我是一个律师”这类存在属性和社会角色来取代它，尽管这些存在属性和社会角色根本无助于说明他到底是一个什么“人”。

第四种需要是寻根

中国人讲究叶落归根，人类也有返祖倾向，直到现在，动物、祖先仍然作为图腾受到人类的祭拜。童年让我们眷恋，我们总想返回童年；而我们对自然故土也总是涌上一种家园之感，这就是人类寻根的需要。我们不仅仅是需要知道我们从哪儿来，更重要的是，我们需要在心理上返回与自然、生存环境和谐相处的状态，重获安全感。这一需要如果不能得到满足，我们也会追求一种虚假的、变态的、替代性的满足，精神分析学家称之为一种“乱伦固恋”。弗洛姆认为，人对血缘和土地的依恋即是一种“乱伦固恋”，它的极端形式是种族主义和国家主义。

第五种需要是定向

人自从终结了意识的混沌，他就有了自我意识和对象意识之别，有了“我”和“世界”的区分。这就形成了一个结构。在这个结构里，人必须确认一个方向，他有了定向的需要。如果他的思考、行动不能有一个明确的指向，他的理智就无法生长，他的思考、行动就会陷入瘫痪。而如果他没有外在的可以确认的对象，他就无法为之寄托理想。人的定向就是需

要一个弗洛姆所说的“方向性结构”，只有这样他才不会迷失。

人的这五种需要，一定要在他的精神上、心理上“表达”出来——不管他采取了什么样的“表达方式”。

也正是如此，弗洛姆多次说，人的存在其实是“宗教性”的。人无论是信仰一种宗教，还是躲入民族、国家这样的庞然大物里寻找安全感，或成为一个“消费狂”，都是一种带有宗教色彩的对存在问题的解答。所有的文化都是宗教。神经症或精神病是个人的宗教。

“自我—世界”构成心灵的秩序

在我们的日常生活中，最难以解释的一种现象是：当一个陌生人出现在我们的生活中时，我们总有一种不适感，一种不安。我们一定要弄清他是谁，想终结他的陌生状态，界定他。

而在很多时候，一个人对于另一群人来说，要么就成为朋友，要么就成为敌人，没有中间状态。

从古至今，人们遇到某种他们无法解释的神秘现象时，都倾向于将它认为是神仙或者魔鬼所为，总之是一种神力或魔力的展示。

美国从立国开始，直到现在，随时都需要一个敌人。开始是英国，后来是德国，再后来是苏联，现在则是“无赖国家”和“恐怖主义”。至于中国和俄罗斯，在台面上不叫敌人，可在战略上则是防御对象。

对“敌人”的渴望简直就是美国的一种“先验渴望”。

这些现象都指向了人与世界的基本结构：主体—客体结构。蒂利希说：“自我—世界（self - world）的相互关联是实在所具有的基本结构，如若世界一方消失，那么另一方自我也就消失了，留下的只是它们共同的基础而不再是结构性关联。”人是一种二元化的存在。有自我，就有他者，有自我世界，就有他者世界。“自我—世界”的结构是一种方向性结构，没有这样一个结构，人就会找不着北。

于是，这种“自我—世界”的方向性结构在人的精神那儿建构了一种秩序。这是一种心灵的秩序。如果这种秩序崩溃，人理解世界的方式就会失效，焦虑就会袭击他。

陌生人之所以让我们不安，是因为他的存在已经逸出了我们心灵的秩序，让我们理解世界的方式失效。当他已经进入我们的心理生活，而不只是在街上一闪而过的时候，只要我们无法确定他是谁，他对我们来说就是危险的。极端地，他要么是我们的朋友，要么是我们的敌人，否则，我们不知道该怎么和他相处。

同样，如果一种神秘的现象超出了我们的理解能力，我们就会倾向于认为它是神仙或魔鬼干的。由于它是无法理解的现象，没有来头，无法确定，就威胁到了我们的心灵秩序。因为如果它不是一种可以确定的客体，作为主体的我们的自我就会受到威胁，风雨飘摇。所以，我们一定要把它拉入到这个心灵秩序里来。不管是神力还是魔力，总可以确定（当然是想

象性的确定），总在我们的心灵秩序之内。

没有秩序的保护，对于我们来说是何等可怕的心理灾难。

不知你是否有过这样的体验，当你等待影响你命运的考试结果时，简直可以说是一种漫长的煎熬？在考试之前，你的存在是在一个秩序中的，很多东西都可以确定。考完试，在结果出来之前的这段时间里，你就被抛入了一种没有确定性的心理生活中，成绩如何你无法确定。这个时候，不确定性对于你来说就构成了一种焦虑。

为了摆脱这种焦虑，你或者设想自己考得不错，借此来说服自己不要担忧；或者设想你考得很差，从而把焦虑转化为恐惧，并通过预先接受这一设想的结果的方式来消除恐惧。总之，你一定要从焦虑中摆脱出来。因此，在等待很漫长，或者说由于你投入了过多的关注而使等待显得很漫长时，你会急切地希望结果快点出来，哪怕不是好的结果——因为你可以解脱了。

人，在心理上已经被这种“自我—世界”的心灵秩序所控制。要瓦解这种秩序，只有两种可能，要么成为精神病、痴呆傻，要么成为已经开悟、“四海为家”的高人。但是看起来，精神病、痴呆傻倒是有一大堆；据了解，在世界各地的隐修者中，这样的高人都没有几个。

“自我—世界”的存在结构、心灵秩序对于人来说既是福音，也是咒语。准确地说，它对人的认知是福音，对人的心灵来说是咒语。

如果没有“我”，也就没有世界，正如没有世界也就没有“我”一样，因为世界就是我，我就是世界，混沌一片。所以，人类要想发展生产力，创造出物质财富，就必须认识世界，而认识世界的前提是他必须从世界那儿分裂出来，使自己与世界区别开，并把世界当成认识的对象。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。如果没有“跳出庐山”，如果没有“自我意识”、“对象意识”之分，不要说现在有汽车电脑，恐怕人类还呆在树上呢。

所以，人与世界分裂得越彻底，他越能认识世界。很多人已经认识到，从近代起，中国之所以落后于西方，是因为“天人合一”这种关于人与世界的理解模式的严重制约，中国人没有很好地在意识上跳出世界之外看世界——用“天人合一”的眼光看世界，必然模糊一片。

随着文艺复兴、启蒙运动，几次工业革命，再到现代高科技的兴起，人类创造了古人根本无法想象的巨大生产力，上天入地无所不能。地球似乎真成了一块“流着奶和蜜的土地”，可以让人类恣意地索取，甚至掠夺。在“自我—世界”的存在结构中，作为主体的人早已把自然当成征服的客体了。他与自然之间的关系越来越彻底地成为一种敌对关系。地球再也没有精神的灵性，它不再是一个家园，而是一个巨大的工地。

这一切反映在人的心灵上，构成了一种巨大的灾难。在认知上他的自我越是与世界分裂，在心灵上他对世界、对自己、对他人就越感觉到陌生，感觉到对

立。在认知上他越是能把自己与外界区别开，在心灵上他就越感觉自己被分为两半。因此，富有讽刺意味的是，在人呼唤出了巨大的生产力的同时，也呼唤出了战争、屠杀和敌对；在人享受到了古人想象不到的物质财富的同时，他们也被古人无法理解的心理危机、精神危机所淹没。

1947 年，法兰克福学派的两位哲学家霍克海默和阿多尔诺说过这样的一句话："神话把非生命与生命结合了起来，启蒙则把生命和非生命结合了起来"。

他们的意思其实是：神话召唤着人敬畏自然，亲近自然，把自然变成有生命的精灵，融入人的精神世界；而启蒙则让人抹掉自然的神秘，征服自然，把自然变成死的客体，带入人的精神世界。正是启蒙，呼唤出了现代社会异化的幽灵。

一旦人将自然当成思想/行动的对象，主客体之间出现权力支配关系，那么人与世界的分裂就变成了人本身的分裂。在世界的客体化过程中，人也日益客体化，即从人变成物。

人与世界的异化，同时就是与自己与他人的异化。

正是这一点，决定了现代人由人的存在所产生的焦虑有可能演变成病理性的焦虑，而且每个人都无法逃避的存在性神经症在现代社会演变成了形形色色的病理性神经症——包括社会上的、临床上的。

第5章 主宰人性的神秘之物：心理逻辑

人在心理上必须生存

人是自己的心理的奴隶

心理事件是社会事件的心理层面

人在心理上必须生存

心理生存比生理生存的需要更强烈

人首先在生理上必须生存。同样，人在心理上也必须生存。

心理生存，是理解一切心理问题的“阿基米德点”。一切心理问题、心理现象的最终秘密都是维护心理生存——无论是与人争吵、捍卫偶像，还是自杀或杀人。

在古装肥皂剧里经常可以看到这样一幕：在某个集市上，出现了一帮地痞流氓，他们耀武扬威，作恶多端，调戏良家妇女，突然从天而降一个大侠英雄救美，把地痞打得满地找牙。为首的小混混捡起一条命边作要跑的姿势，边回头声嘶力竭地指着大侠喊道：“你等着！”

明眼人都知道，这个痞子这么干只是一种“维护脸面”的姿态。一贯作威作福，很有“面子”的他被打趴在地，在众人面前丢了面子，处于心理劣势，他的心理上很难生存。为了维持自己的心理生存，他必须装出那种并没有被大侠打得失去了威风的样子。威胁一下大侠，哪怕仅仅是口头上嚷嚷，就能使他暂时又找回了自我。

我们几乎每天都在采取种种方法来维护我们的心理生存。有人骂了我一句，我回骂他，就是在维护我的心理生存。阿 Q 玩的“精神胜利大法”，也是在维持他的心理生存。这是一种主宰性的力量，只要个体感觉到在心理上遭受威胁，它就会被触发。

有时心理生存的需求比生理生存的需求更加强烈，所产生的心理力量足以战胜或藐视死亡。革命者为了他的信仰，不惧任何严刑拷打，甘愿赴死，这是因为叫他背叛自己的信仰，比杀了他还要难受。也可以说，他的信仰就是他的自我，如果背叛会严重威胁到他的心理生存。一个狂热的宗教徒同样为了他的信仰，可以甘愿成为“人肉炸弹”，这也是因为，死亡不是对他的存在的否定，而恰恰成全了他。

心理生存之所以有如此巨大的力量，是因为人作为一个存在者，第一必须证明他在这个世界上的存在，第二必须在和他人比较时证明他的存在价值。这是最深远的内驱力。如果一个人无法确证他的存在或存在的价值，那么，“非存在”就会威胁到他，他就会感觉到被否定，这是最让人恐惧的。

不承认某个人存在，或让他感觉不到他存在的价值，是对一个人最残酷的惩罚。试想：当你兴致勃勃地进入一个社交场合，所有人都对你视而不见时，你会有什么感觉？

我在网上看到一个人的帖子，读后感到触目惊心：

我是一位憨厚老实的男老师，很多事都

是逆来顺受。别人批评我，藐视我，我都是傻乎乎地一笑了之。以前我总认为自己还年轻，要虚心接受别人的批评。但有一天我突然发现自己错了：别人是看不起你，根本不把你当回事，从来也不在乎你的感受和自尊。小领导的欺侮、压迫，让我苦恼、困惑、无助。虽是一位优秀的、称职的小学教师，努力不在话下，但没有人看这些。我突然想起枪、刀。我多次想象着干掉这些人，多干掉一个更合算一些，不是吗？说句实话，我对于活与不活，不怎么看重。可是，我又时常想我的女儿以后该怎么办？

这位小学教师为什么想要“干掉这些人”？原因很简单，他所认为的“小领导的欺侮、压迫”已经让他在心理上活不下去。

在一开始时，他的心理生存就被威胁了。别人批评他、藐视他，在心理上已经贬损了他。但他自己欺骗自己，把别人对他的这种批评、藐视合理化：如果的确“要虚心接受别人的批评”，那么，别人的批评和藐视就是应该的了，而自己也并非是软弱可欺。这样，在心理上他就获得了生存。

但他的这种自我欺骗只能骗头脑中的自己，却骗不了自己的内心。哪怕别人对他的这种贬损没有浮到意识的表层，在内心里，也已经导致了他生命的挫折。而且，这种自我欺骗不会持续很久，如果别人一直在批评他藐视他，就等于是向他发出了一个明确的

信号：这是在欺侮他。残酷的现实迫使小学教师面对这样的真相：“别人是看不起你，根本不把你当回事，从来也不在乎你的感受和自尊。”

而这一点对于他来说，在心理上是致命的。他出现“多次想象着干掉这些人”的冲动，完全遵循着他的心理逻辑。这是因为：一旦他面对真相，所有支撑他忍辱负重的意义都崩溃了，他再也找不到任何支持他这样忍受的理由。

更严重的是，他对自己的欺骗无情地嘲讽了他。如果说以往是外界贬损、否定他的话，那么通过内心里残存的自我力量，他尚可以勉强维护自己心理上的生存。但现在这种外界对他的羞辱已经变成了他的自我羞辱，这是最难以向自己交代的，在心理生存的驱动下，它逻辑地转化为对外界的强烈憎恨。愤怒、仇恨可以逃避让自己无法接受的自我羞辱的现实，也可以让一个人在心理上变得强大。

这样一颗心理炸弹如果得不到及时拆解，说不定哪天，遇到某种条件就会被引爆。令人担忧的是类似的“炸弹”在当今社会中比比皆是，尽管可能形状、大小、色彩、外观各异，但本质上没有太大的区别，不知什么时候就会在我们身边突然爆炸。

病态的社会容易产生病态的人群。充满戾气的环境难免养育出精神上的杀手。

出卖了自我，一个人就会憎恨自己

我曾经说过，粉丝对偶像的爱和恨，其实只是一

个假托，它的本质是自恋和自我憎恨。

疯狂追星13年的杨丽娟，表面上看起来她的世界只有刘德华，实际上是只有她自己。2007年3月，在刘德华不能满足她单独见面的愿望后，这种“爱”终于走到了它的尽头，变成了“恨”。其父在香港跳海自杀，这种“恨”终于被杨丽娟说了出来。据媒体当时报道（中新网2007年4月2日），杨丽娟说：“让他去死吧，我恨他！我现在根本就不在乎他在哪里！”

2008年3月9日，广州越秀区法院开庭审理杨丽娟告《南方周末》案，2007年的“娱乐”大事件变成了一个法律事件。据报道，杨丽娟与其母亲下一步起诉的对象就是刘德华。

杨丽娟恨刘德华吗？看起来是这样。但实际上这只是她的自我憎恨。她不能允许自己意识到这种自我憎恨，于是通过对一个让她产生心理挫折的对象的恨来“表达”。

这种心理机制并不复杂，它要逃避一个人对自己所负的责任。

德国精神分析学家阿尔诺·格鲁恩曾经举过一个例子：克劳思·巴比尔，这位纳粹占领法国里昂时让人惧怕的盖世太保头目曾经做过一份证词，当法官问他为何拷打和杀害法国抵抗战士让·姆林时，他说：“当我审讯让·姆林时，我的感觉是他就是我自己。”

格鲁恩指出：“这种极为少见的证词表明了恨是产生于自我憎恨。”

对于巴比尔的自我憎恨，格鲁恩作了堪称精彩的

分析。他写道："刽子手在他的牺牲品身上认出了他的自我。但那是一个他早已经开始惧怕的自我，因为这一自我不符合他的父母的自我价值感，以至于父亲或母亲迫使他服从自己的意志……一个这样发展的男人，当他看到他的牺牲品陷入一种可怕的境地时，不仅会唤醒他很早以前经历过的痛苦，而且他身上尚存的一点人性也会苏醒过来。所以这样的男人对唤起他残余人性的反应毫无例外都是加倍的自我轻视和自我憎恨，并要扼杀牺牲品的声音，这种声音也是他们憎恨的自己内心的声音。"

还记得笔者前文提到的那位"扼杀"当年"哲学的自己"的老总吗？在心理机制上，他与巴尔比一模一样。在这个世界上，多数人或多或少都是巴尔比和我朋友的老总。

你肯定有过这样的体验：当你做了一件很愚蠢或错误的事情时，你一定会后悔并且恨自己，或者埋怨自己"很傻很天真"，或者痛苦地揪住自己的头发，严重的还会扇自己几个耳光，恨不能"把肠子都悔绿了"。

这就是意识层面的恨自己，它的实质是"我所做的事情是从我的利益、愿意、理想而言不应该做的"，或者"我做的这些事情都是在否定自己，而我居然无法阻止它们发生"。

然而这类"恨自己"还不是本文要说的自我憎恨。自我憎恨是无意识的，不是不小心干了蠢事而后悔的那种心理反应，它是出卖自我的产物。

自由意味着责任。人作为一种有限的存在，不像

猪那样是“本质先于存在”，而是“存在先于本质”。也就是说，人想成为什么人，是可以选择的。而有了选择，也就意味着人必须对自己的选择负责。人必须回答：他把自己变成了一个什么样的人，是一种具有人的尊严的存在，还是一种“存在的败笔”？

所以，一个人一旦出卖自我，在存在上就是“有罪”的，内心里就会有一种声音谴责他，不管他是否听到。

当然情况往往是，他千方百计不让自己听到这种声音，否则无论他在社会上取得了何等成功，在心理上他都是失败者——那些成功对于他自己来说一钱不值。

这种内心谴责的声音会让他自我憎恨：憎恨别人所要求的自己，因为这是一个他原本就不接受并给他带来痛苦的自己；憎恨真实的、但已被出卖和扼杀的自己，因为他居然不坚持自我而选择了屈服。

这种自我憎恨，同样不被允许意识到。

在社会上，你会遇到无数喜欢说别人坏话的人、打小报告的人、疯狂追逐权力金钱美色的人、有一点小权就喜欢整人的人、看着别人倒霉心里就很高兴的人……其实他们都充满了自我憎恨。换言之，他们都是出卖自我的人。

一个拥有不被破坏的自我的人，他对这个世界没有恨；而一个自我被自己或外界破坏的人，他一定憎恨全世界，也包括他自己。

对这一点，格鲁恩仰天长叹：“恶、破坏和非人性，所有这一切的根源是没有能力表示要对很早以前

的决定负责，这一决定就是放弃与生俱来的、成为自我的权利。”

可是，谁能做到不放弃成为自我的权利？许多人在很小的时候都是软弱无力的，许多人无法放纵自己的天性，不得不服从父母的意志，背叛他的自我，以得到父母的“爱”。继而，他又不得不服从社会的意志，再次扼杀他那残存的自我——如果他的自我还没有彻底被杀死的话，以通过“适应社会”而获得生存及利益。背叛自我而服从父母和社会的意志是一种痛苦的体验。为了避免这种痛苦，一个人就会否认他是在服从，就会倾向于认为服从父母和社会的意志是正确的，是有利于自己的，甚至是一种义务。这样，他出卖自我就变成了与父母、社会的合谋。

任何一个人在开始出卖自我的时候，和自己的内心尚有联系，都会感觉到父母和社会要求他成为的那个“他”根本不是真正的他，而且恰恰是这个“他”让他扼杀了自我。因此他开始憎恨自己身上的一切，并可能与父母和社会“对抗”。这也是我们见得太多的所谓“叛逆”的真正本质。想一下，为什么“叛逆”者多是青少年，而当他们30岁以后，又一个个都改头换面乖巧成功地混入了“主流社会”呢？这时的他再也不敢面对自己，他无法对他的自我出卖作出交代，否则他就无法在社会上生存和“混”下去了。

随着一个人的继续服从，他越来越远离自己的内心，习惯了一个服从的自己，也只能体验到这个扼杀了当初的自己的“人”。用格鲁恩的话说，他们“没

有了真正的感受，取而代之的是他们认为符合社会规范的感受。他们把强加的感受当作是自己的感受来表现并摆脱了自己真正的感受”。

这样的人，就是我们满大街都看到的人，也就是我们这个社会被视为“正常的人”。

一个人不允许自己意识到自我憎恨，否则，他会体验到当初出卖自我的痛苦，会遭受内心声音的谴责，会惊异地发现现在的自己完全是一个陌生人，是扼杀了当初的自己的刽子手，而到手或有可能到手的一切也会遭到威胁。因此，自我憎恨在心理上会逃避自身的责任，逻辑地变成对外界的仇恨：是外界“让他变成这样”的，他要报复，他要向一个破坏了他的自由自发地生长的世界报复。而一旦他的那个自我在别人身上出现，他一定要杀死他。

现在你还奇怪为什么一个人非常习惯把“和大家不一样”，甚至只是和自己不一样的人视为“有病”，对之进行攻击吗？这样的一个顺应者必须认为自己与群体一致的选择是正确的、正常的，他必须说服自己，只有这样才能逃避内心声音的谴责。然而，只要有一个人与群体、与他不一样，他的存在方式就不可能是正确的、正常的，与他不同的人的存在，似乎对他都是一种怀疑或威胁。一个服从的人不能容忍别人不服从，因为这样一来他的出卖自我就显得没有合法性。用格鲁恩的话说，这类人必须“迫使他人接受群体的‘社会模式’和他们同自己打交道的方式”。他的自我憎恨变成了憎恨一切与群体和他不一样的人。群体攻击“异端”，恰恰不是基于“正确”

的力量感，而是基于恐惧。

既然是一个人的软弱无力才让他出卖自我，让他感受到出卖自我的痛苦，那么，他在成功地扼杀了自我，变成一个如社会所要求的顺应者后，就一定要疯狂追求权力、金钱，或者让他人遭受痛苦，因为这样才能补偿他当初的痛苦，让他感觉到自己有力量。

这样的人就是我们每天都看到的非常"现实"的人。他们有一个口头禅：做人要现实些。它的意思是，每个人都应该像他那样服从，不应该有独立的自我，否则就是异类，就是失败者。

让一个人出卖自我是非常容易的，除了个人的无力，还有这一点因素：任何一个社会都可以用意识形态和利益的引诱来维持这种服从。按照大众的思维方式和心理模式，只要大家都一样，那就是对的、应该的、正常的。

人是自己心理的奴隶

人格失调性歪曲

我曾经在网上看到有个匿名求助的人，说了他的心理困惑：

有个问题最近一直困扰着我，我买了一

个二手的手机，买时没注意，回来后发现有功能失灵的情况，我闻了闻手机，有点臭味，我怀疑是掉过厕所的。

现在的情况是手机已经隔离了，但是拿了手机的手碰到了家里很多别的东西，家人拿了那些脏东西的手又碰了别的东西，我认为周围的东西都沾染上了厕所里的脏东西。

心里真的很痛苦，不知道应该如何摆脱。

我已经去找过心理医生了，但是没什么效果。

这种心理现象似乎叫“妄想”，从临床上看似乎又是“强迫症”。它有一个特征，即个人的心理世界已经取代了真实的外部世界，对外部世界进行了歪曲。

在这个个案中，“手机男”之所以对世界进行了歪曲的认识，乃是出之于恐惧。正是心里面的恐惧（不管他有没有意识到）让世界变了样子。

很多人都没有意识到或者根本就没有问一声：当我认为一个人一件事好或坏时，他/它是真的坏或者好吗？这个好与坏的判断是否只是我的情感、情绪、价值观等等的产物？

人是自己心理的奴隶。

弗洛姆把这一现象叫做对世界的“人格失调性歪曲”。在前面我们已经提到，这个时候人的理性（头脑）起不了什么作用，智力急剧衰退，他活在他

的心理世界里，按他心理的逻辑来认识世界。他把他的恐惧、愤怒、希望、绝望、贪婪、虚荣……投射到了世界那儿，使世界变了颜色。这样的一个世界，并不是客观的世界，而只是他心理作用的折射。

弗洛姆认为，之所以出现这样的情况，是因为一个人与自己是陌生人。如果一个人对他自己不陌生，也就没有什么东西对他陌生。但是，如果他对他人、自己、世界的体验不是以他的整个自我，而是一个分裂的、虚假的自我，那么，他就只是以虚妄的意识来体验这个世界。他并没有看到存在物的真相，而是把他的思想投射于事物上面，按其思想的投影与想象来看事物。正是这种投射与偏曲的幕幛，使他产生种种激情与焦虑。

社会自我与人格失调

下面这个故事也是我从网上看到的，讲述这个真实故事的人是主人公的“弟弟”。为了保持真实性，转载时只是省略了无关的内容，而没有任何改动：

我家里兄弟两人，姐姐老大今年 36 岁了，家里只有一个女孩，父母从小就有一点溺爱。姐姐性格活泼，个性很强。她上学时是学校体育队的，经常代表学校参加比赛，还参加学校组织的各种演讲、文艺演出、节目主持。一直到参加工作都是活跃分子，单位一有什么活动她总是积极准备，工作特别

卖力，一心扑在工作上，经常牺牲自己的假期，即使在家，也是一个人在房子背台词、主持语，家里从来也不打扰她。单位领导都一致称赞她，有心培养她，也入了党。随着年龄的增大，领导也考虑提拔她，单位里就有人说她要当什么科长、什么主任了，但是不知什么原因，那次提拔人员的名单里没有她，她所在的小科室来了新主任，我姐姐却仍旧按原来的主任的工作方式工作，有点与新任主任格格不入，人家在领导面前说了些风凉话，提出不要她了。

从此后思想受到了打击，她觉得我原来工作那么出色，那么卖力，却没有得到领导的提拔，自己很没面子，心灰意冷，觉得谁都对不起自己似的，觉得干得好与坏都一样。工作重新变动后，变得对什么都无所谓，领导分配的工作当面顶撞说"这个工作不适合我"、"我干不了"，同事给她说时她也是顶撞，所以到现在单位的领导和同事不理她，她在单位从此也没有了朋友，自己我行我素，背地里别人说她"脑子有问题""有神经病"。

在家里更是我行我素，整天就知道打扫卫生，房子一天要打扫三四遍，把外边的楼道每天起来，要用水冲洗，卫生间更是水流不停，有点"洁癖"。在个人生活上，花钱从不心疼，可是又把钱花不在点子上，她的

欣赏水平也出现了问题，给自己买衣服总是看那些40或50岁人的衣服，与别人观点的格格不入，穿上一两次不喜欢了，就送人了，自己又去再买，这样反反复复，花了好些钱却还没有一件自己满意的衣服。喜欢小孩玩的小玩意，什么贺年卡、小发卡、小工艺品呀，一次要买三四百块钱的，买回来见了小孩就送，自己从没有私心。家里的水果、糖果什么的有人来，不管你要不要，就给别人装一大堆，送到家里没有为止，她说"没了再买"。逆反心理特别强，不要她做什么她偏要那么做，她的思想有时自己控制不了自己，发起脾气大得厉害甚至打孩子、打我母亲，孩子怕她，打过后把孩子抱上又亲又爱。我们全家都围着她转，什么事都让着她。

任何一个人看到这位"姐姐"的情况，相信已经可以想到她有较为严重的心理问题。这实际上也是她的自我出现了问题。

"姐姐"是独女，从小父母就溺爱她。一般来说，一个人在溺爱中长大，很容易在性格的逐渐成型中出现一种"接受取向"，关于它的表达就是"我要……"，似乎整个世界都应该为她而存在，都应该肯定她，围绕她转，给她关爱。

我要说，溺爱中的孩子从一开始就没有真正的自我，他们的自我实际上就是社会自我——外界的呵

护、关爱似乎是必然的，永远是他们的阳光雨露。这位女士就是这样，从一开始，她就对世界进行了人格失调性歪曲。

从这一点出发，我们可以解释她的一系列行为。家里的溺爱从小就把这一点植入了她的心理世界：她是有价值的，但这种价值来自于他人的肯定。随着年龄的增长，家里对她的肯定也扩展到了社会。在心理上，她无法离开这样的肯定。所以她在学生时代“参加学校组织的各种演讲、文艺演出、节目主持”，在工作后“一直到参加工作都是活跃分子，单位一有什么活动她总是积极准备，工作特别卖力，一心扑在工作上”。

就心理动机而言，她的所谓“积极”实际上是被迫的，已经习惯了用社会的目光来肯定自己的价值的她无法忍受得不到外界肯定的后果，她害怕这些维持她心理生存的东西在某一天被收回，所以必须尽力按社会的主流价值观念的标准进行表现，以获得肯定和赞扬。

对于这样的一个人来说，一旦外界的肯定抽回，将引起她严重的心理震荡。但在这个个案中需要强调的是，该女士的努力表现既对应于它们的一般结果——被人肯定和赞扬，同时也对应于社会的相应奖励——努力工作，表现出色，自然应该在职位晋升上给予优先考虑。

也就是说，该女士对于她应该得到科长/主任职位的欲求并不仅仅出自于她认为社会必须肯定她的心理，而且具有客观上的合理性。她没有得到这个职位

无异于收到了这样的信息：你其实并不是什么社会的宠儿，并没有谁拿你当回事。而努力工作却不能晋升的现实加剧了这样的心理后果：连你努力工作都不给你晋升，你还有什么价值？

完全可以说，当她知道自己没有得到科长/主任职位的时候，一定是个令她天旋地转的时刻。原来，自以为是宠儿的她，其实什么也不是。她总无意识地以为所有的人都应该欣赏她、肯定她，但其实原来并没有几个人真的拿她当回事。当社会的肯定收回时，她的自我也彻底崩溃。

做了几十年的梦，终于醒了。原来，那么多年来，这种生存只是一种“无我化”的生存，在本质上，她实际上是为他人而活！

但她并没有觉醒，或者不如说，她本质上的“无我化”并没有被她意识到，她并没有打破自己对世界的“人格失调性歪曲”，清醒过来。这是合乎心理上的逻辑的，一个人不可能马上醒悟，而必定要经过一段心理上的紊乱时期，并且谁也不能保证，这种觉醒不会导致她寻找另一个虚假的自我来肯定自身。在她那种情况下，只可能出现这样的情况：为了维持心理上的生存，无法被她意识到的心理防御机制开始运作。

我们可以看清楚有两种心理防御机制在支配她的行为，一种是补偿，另一种是攻击。

合乎逻辑的是，既然她原初的“无我”状态使她不能自我肯定，当社会的肯定突然之间收回，她就只能通过自己的一系列替代性行为来肯定自己，以维持自己心理上的生存。所以，她“整天就知道打扫

卫生，房子一天要打扫三四遍，把外边的楼道每天都要用水冲洗，卫生间更是水流不停，有点洁癖。在个人生活上，花钱从不心疼，可是又把钱花不在点子上……”这些行为在人们看来很不正常，但对她来说是再正常不过的了。她所做的这些事是什么其实根本不重要，它们的目的并不在于清洁或者享受消费，这些对她毫无意义。对她真正有意义的是，通过这么做，她获得了对自己的能力、价值的肯定。

被社会自我所控制的人，在心理上非常容易把外部世界的一部分视为整个外部世界。比如，A 被 B 欺侮，A 会认为是所有的人在欺侮他，而他只要再去报复 C，在心理上就等于报复了 B。

此个案中的姐姐在心理模式上就是这样。既然她当不上科长/主任的心理挫折是外界带来的，她的心理灾难是外界对她作出否定的结果，心理生存的指令就必然驱使她对外界进行否定、蔑视、攻击。如果一个人的意见对另一个人曾经具有意义，而现在前者否定后者，后者在本质上无法自我肯定的情况下，他就必须对前者的意见乃至这个人本身表示轻蔑。

所以，该女士必然不会买他们单位的人的账。她尚不能嘲笑社会的主流存在方式及其价值标准，但她却完全可以表现得与人们的一般观念不一样，以此来蔑视它。她“给自己买衣服总是看那些 40 或 50 岁人的衣服，与别人观点的格格不入，穿上一两次不喜欢了，就送人了，自己又去再买，这样反反复复，花了好些钱却还没有一件自己满意的衣服。喜欢小孩玩的小玩意，什么贺年卡、小发卡、小工艺品呀，一次

要买三四百块钱的，买回来见了小孩就送，自己从没有私心……”这些行为并不是像她弟弟所说的那样欣赏观念出了问题，而恰恰是维持自己心理生存的方式。“逆反心理特别强”意味着，她要努力从那个现在给她造成伤害的系统中挣脱出来而凸显自我。越能让她找到从来就不存在的“我”的感觉，在心理上她就越有安全感。

仔细观察这个女士的行为，是让人吃惊的。她的行为具有十足的利他主义色彩，但在这里利他主义并不是作为心理防御机制的一种出现。她以一种完全合乎心理逻辑的方式力图找到自我的感觉，这与其说是一种异常，不如说是回归正常的重要一步。真正的问题在于，她的这些行为应该内化成她自己对自己的肯定并能进行体验，从而消解行为本身的意义，使行为中止而沉静下来；另一方面，从人格失调症中走出来。如果真能这样，她的心理危机才能结束。

心理事件是社会事件的心理层面

在现代性的天空下，人必须依靠理性完成自我认同

精神分析学家弗兰克尔说，心理事件也不过是社会事件的心理层面，而社会事件也不过是心理事件的社会层面。社会结构的变迁会引起人心理结构的变

化，社会上有什么风吹草动，都会引起人心理上的反应，而人的心理活动对思考和行动的支配，反过来又影响到社会的走向。

我们生活在现代社会，我们的心理背景就是学者们津津乐道的“现代性”。

“现代性”这个概念似乎高深莫测。在学者们眼中，它是打开现代社会迷宫之门的一把钥匙。所谓现代性，就是支配启蒙运动后的人类社会的社会制度、组织模式、技术体系等的深层逻辑。它是对于传统社会的一种“断裂”。

我们都有这样的体验，在城市中生活，感觉时间流逝极快；而若呆在与世隔绝的农村，则感觉一天很漫长。这种感觉说明，置身于不同的“社会情境”，我们的心理反应大不一样。可以这样说，这种感觉大致对应于现代社会和传统社会。它们的区别在于，我们与世界联系的方式完全不同。

在传统社会，人们是家族、村社共同体中的一部分，在心理上并不是独立的个体，有一个很少变化的秩序把人们牢牢吸住。也就是说，人们和这样的一个秩序在心理上是同构的，它不变，人们的心理结构就很稳定。从这样的一个秩序中，人们看到了他们自己，即形成了他们的“自我认同”。他们因在心理上附着在一个确定性的秩序中而获得安全感。

在那里，是什么，就应该是什么，秩序是神圣而不可怀疑的。所以，传统社会的人和现代人在生存方式上有一大区别，他们的生存方式是“存在式”的，维持他们的心理生存，不是通过占有社会上认为很有

价值的那些东西，而是一个共同体对自己的承认。因为他是这个共同体中的一部分，离开这个共同体他的“自我”就会崩溃。在古代，把一个人流放，实际上是比杀死他更残酷的惩罚。

然而当现代性出现在人类历史地平线上的时候，关于人类的这种“自我认同”的故事翻开了新的版本。与传统对应的心理结构逐渐崩溃。启蒙运动根本性地颠覆了传统社会的思维方式。说一种秩序是神圣的，不再因为它是秩序本身和“自古有之”而神圣了，而是需要理由来进行辩护。

在思维方式上“解构”了传统的同时，人也从共同体的束缚中解放了出来，他变成了一个独立的个体。是什么，在逻辑上已经推理不出应该是什么了。

从此，没有一种东西是被当成理所当然的，曾经被认为是真实和神圣的，如今被不断地质询、检验、抛弃和更新。一切都在变化，确定性终结了，人们被带入了一个流变的世界中，如马克思所说的，一切坚固的东西都烟消云散了。时间不再凝滞，而是呈现为向前“嘀嗒”前进的线性。“进步”本身就意味着，凡是新的都是好的。

经过启蒙运动的洗礼，再经过几次工业革命，社会变迁的速度越来越快。在今天看来，这列由现代性作为动力的火车似乎已经失去了刹车装置。

随着现代性对传统的解构，人的生存方式也变成了一种“占有式”的生存方式。他已经被从一个他曾经附着的确定性结构中和一个他是其中一部分的共同体中剥离出来，抛入到一个陌生的世界中。如弗洛

姆所说，他自由了，但他失去了安全感，总想“逃避自由”。他必须依靠自己的理性来完成“自我认同”，但这让他孤零零地暴露在陌生而危险的世界面前。

这是不可忍受的。因此，在现代性境况下，人便“本能”地倾向于要恢复与世界的联系。

对于绝大多数人来说，由于传统已经被“祛魅”，他只能认同自己的社会属性，把它当成自己的“存在”的一部分，寄生在群体、民族、国家这样的庞然大物中。然而由于每个人的自我认同并不是附着于同一个确定性的神圣秩序中，而是在他人目光下的“自我认同”，要维持他的心理生存，就必须与别人进行价值上的比较，这就使心理竞争变得非常残酷。

另外，由于人的生存方式是“占有”式的，他的自我也变成了“社会自我”。随着社会流变极快，人不仅丧失了一个自我认同的中心，而且被“假自我”所控制。这一切，都逻辑地制造了心理上的风险。心理危机像幽灵一样徘徊不去。

中国社会的变迁，一曲“心理危机”的悲伤叙事

由于中国正处于剧烈的社会结构转型中，心理危机尤其严重。

从1978年算起，中国的改革开放已走过了30年。在这30年中，许多曾经熟悉的东西已销声匿迹，而许多曾经躲躲闪闪的东西如今已走向公开。计划经济被否定，并遭到抛弃。市场意识形态的确立解除了

人们曾有的对金钱、物欲的压抑，并合法化了人们对金钱和物欲的追求。这种追求在今天已近乎歇斯底里。

也就是说，以往一个建构了人们的“自我认同”并被认为神圣的秩序已被解构而分崩离析。由于一个新的包含有政治制度、道德观念、文化认同、经济体制等内容在内的秩序远未形成，被从过去的确定性秩序中剥离出来的人，便处于一种失去了尽管是很虚幻的“保护装置”的焦虑之中，没有信仰，价值领域一片废墟。在这种焦虑中，众神（或众魔）开始了狂欢。

同时，社会变迁也瓦解了人们旧的“自我认同”。人不再是集体中的一部分，而是一个独立的个体。人与单位，与一个共同体的关系发生了根本性的变化。他的“身份”已经转换，和单位只是雇佣关系，温情脉脉的面纱被撕破。在人际互动上，人与人之间不再活在作为“同志”共享一种“理念”的幻觉中，而已经被还原成一种利益交换关系。在缺乏一种基于民主的共同政治认同的情况下，这些被还原成利益交换关系的人们，便只不过是一大堆没有权利平等观念的社会原子。

这样，如果说大家在过去是共同被一个本质上否定人的尊严的秩序所异化，那么，现在则是人与人之间在市场社会相互异化。这些异化，加上对金钱、成功的鼓噪，导致人与人之间的心理竞争越来越剧烈。一个人如果没有钱，如果不成功，他的“存在价值”就会遭到怀疑，只能处于羞辱性的存在状态中。人们

的工作压力越来越大，诸如抑郁、焦虑、恐惧的症状弥漫整个社会。

另外，社会改革中出现的各种弊病不断地挑战人们的心理承受力。中国的贫富悬殊异常引人注目，基尼系数一年一年地向社会崩溃的边缘迈进。

由于处于绝对的“权利贫困”，在今天，弱势群体在权力资本面前毫无博弈能力，只能在血汗工厂里，在城市拆迁中被剥夺。中国的“精英联盟”在20世纪90年代初即已初步形成，到21世纪初的这几年，已完全主宰了中国社会，不仅仅是在资源分配上，而且是在价值观念、意识形态上，他们已完全是规则的制订者、解释者和受益者。正是一方面掠夺弱势群体，另一方面又操纵意识形态合法化这种掠夺，弱势群体在社会变革中已看不到改变命运的希望。

这样的现象已经严重地刺激到了人们：被他人施虐的经验一旦严重挑战个人的心理生存，便会产生攻击性行为。而弱者的处境和心理状态又会引发强者的恐惧，使他们更加疯狂地压制弱者，从而进一步使弱者陷于绝望。于是，处于绝望境地的人正是最危险的人，他们的终极出路之一就是铤而走险。

除此之外，各种社会不公也严重毒化人们的心理世界。这类不尊重人的尊严的制度安排、规则体系、官僚行径，不仅导致人们的生命受挫，而且让他们对世界失去了基本的信任。这些，都成为各种心理危机、心理疾病的诱发剂，最终必然成为培育各种恐怖暴力的温床。

“我就是土匪”——公务化暴力的心理结构

2006年7月23日，《南方都市报》报道了这样一件事：

7月22日，为响应广东省动员全社会赈灾的号召，奥一网在深圳发起了向洪涝灾区人民募捐的活动。上午10时许，数名奥一网友来到深圳百花四路通家乐超市门口，摆上一张书桌，举起募捐横幅，接受奥一网友的衣物募捐，同时也为“长征心愿之旅”——深圳人助学支教活动进行宣传。由于事先在媒体和网站上进行过宣传，不到几分钟，募捐点就收到了热心市民送来的大量衣物。

但没过一会，募捐活动被打断。据网友吴小姐介绍，上午11时许，一名城管人员过来问募捐活动有没有向城管部门申请批文，吴小姐称不知情，但由于是公益活动，之后会向城管部门进行说明。数分钟后，一名30多岁、身穿迷彩服的人走过来，身后跟着一些同样身穿迷彩服，戴着城管办袖章的人。

“这名中年人一走过来就大声问我们办了批文没有。”吴小姐说，如果需要的话，可以派人去城管部门办。但中年人要求募捐点马上撤走，双方随后发生争执。这时，该中年人突然走上前，一把抓住书桌使劲一掀，书桌立马翻倒，中年人仍不依不饶，用脚乱踩，顿时书桌被踩烂，一名女网友也因惊吓过度而晕倒。

在周围市民和网友的质问下，此人态度非常

“傲慢”。当有人指出，城管人员不该粗暴执法，这样执法无异于土匪行径时，那个中年人竟大声回应：我就是土匪！这句话实在让人震惊，这位城管完全说出自己的真实心理。

城管在“砸场子”时，从心理上讲，“城管”的身份和它对小摊小贩的单向权力支配关系已内化，进入其自我结构而成为“自我认同”的一部分，在其潜意识里认为“摆摊的”就是应该被他管，并必须服从于他野蛮粗暴的单向权力支配。也就是说，他的单向权力支配关系已经建构了一个针对“摆摊的”进行施虐的精神结构，这种精神结构决定了他的思维和行为。

我们都很熟悉“口误”和“笔误”的说法。日常生活的这种心理现象可以放到精神分析的视野进行解读。不过上述这位城管在向市民“自豪”地高喊“我就是土匪”时，连“口误”的级别都不止，或者在另一意义上说，已不再需要“口误”的遮掩了。所谓“口误”乃是一种真实想法的无意识流露，因为“口误者”至少还认同于一个可以约束他的观念和秩序，他对“真实的自己”还想要掩盖。从心理上讲，这些人并不是处于“清醒的睡眠”状态。

而砸别人的“场子”的城管在受到“这样的执法是土匪行径”的刺激时，几乎是条件反射地、本能地把真实的自己和盘托出了。我们完全可以想象这样“可歌可泣”的一幕：在这一瞬间，城管进入了“清醒的睡眠状态”，脱掉了那些虚伪的“维护秩序”的画皮，活在自己的心理真实中，不再需要秩序来给

自己的行为以合法性，而只需要自己的人格给自己的行为以合法性。

这几年，中国的一些执法者，特别是城管、警察的公务化暴力不时发生，并被媒体大量报道，形成社会热点。其中最典型的一例，就是天门城管打死人事件。

2008 年 1 月 7 日，湖北省天门市数十名身着制服的城管执法人员乘车至该市竟陵镇湾坝村，与阻止垃圾填埋的当地村民发生冲突，事件中至少有 5 人被打伤住院。纠纷发生时，天门市水利建筑公司总经理魏文华和该公司党支部书记王述堂驾车路过。魏文华看见双方发生冲突，遂拿出手机下车拍摄。数十名城管见此蜂拥而至，殴打魏文华。魏交出手机，举起双手，但殴打并未结束，终于将魏文华活活打死。

此事在中国的公共领域激起了非常大的反响。城管的公务化暴力遭到舆论的强烈谴责。天门市的市委书记也称“天理不容”。

为什么有一点权力的人就如此疯狂？我们必须分析一下公务化暴力的心理结构。

“公务化暴力”指的是在一个对社会具有公共的统治或管理职能的机构内，它的权力支配关系从单纯的秩序—意识的形态里逸出，体现为人（统治者、管理者、执法者）对人（被统治者、被管理者、老百姓）进行施虐的那样一种状况。而因为这种施虐是动用公共权力以“执法”（“执行公务”）为名，它被纳入了维护秩序的范畴而合法化。它与刑事犯罪等暴力的区别在于它的体制化特征。

公务化暴力的实质是在一个秩序中的权力单向支配。因此，从秩序—意识的评价系统上讲，它又有骨子里的“合法”（权力逻辑）与表面上的“非法”（违反制度规定）之分。深圳那位狂叫“我就是土匪”的城管和打死无辜路人的天门城管，以及这几年难以统计的各地城管的公务化暴力无疑是“非法”的，因为它明显与秩序—意识的制度规定相抵触，也就是说，在制度上并不公开允许他那样做。

但对于统治秩序来说，这种公务化暴力在逻辑上又是“合法”的。表面上看深圳、天门城管的行为已经“犯规”，但在一个具有权力单向支配特征的统治秩序里，这种公务化暴力恰恰是权力逻辑演绎的结果。城管不过是将权力的逻辑纳入到了自己的心理结构中，用自己的“人格”表现出了这种权力逻辑——它不过是违反了必须将自己的人格隐藏在统治—意识秩序中的“潜规则”罢了。

公务化暴力是一种世界性的现象。但民主社会的公务化暴力随时面临被指控“非法”的危险，因为整个统治秩序的权力运作逻辑并不支持他们那样做，而只是拥有权力本身支持他那样做。然而在一个权力不受约束的社会里，公务化暴力往往是权力逻辑的“激进表达”，微不足道的公民意识和不明确的人权制度都没有多大作用。

在前面几章我们已经说过，一个人一旦将自身纳入一个要求服从的等级秩序中，以服从为代价认同于一套等级秩序，以等级秩序中的角色取代真实的自我，就会产生一种把自己给“卖”了的自我憎恨，

这种自我憎恨必须被否认。因此凡是能让他想起对自我的出卖的人都会成为他仇恨的目标，那些比他弱小并且碰巧又是他的权力支配对象的人，都会成为他借以补偿自己的施虐对象。换言之，在他对权力秩序的认同中权力的逻辑已经纳入他的心理结构，其施虐冲动早已蓄积于心。城管一看到那些为起码的生存而“摆摊”的弱势群体就两眼放出凶光，以驱赶打骂他们为乐事，原因正在于：作为统治秩序所规定的权力支配对象合法化了城管心理上的施虐冲动。

不是所有人都是天生的施暴者。另外，尽管一个人将自己纳入权力秩序时其心理结构会受到影响，但有的人还是能够坚持良知的底线。

无法否认，并且官方也承认的是，警察、计划生育、城管等执法队伍存在着一些素质低劣的人，事实上这些人原本甚至就是黑社会成员，是人渣。这些社会渣滓无疑作为体制外的施暴者也危害到了统治秩序，而把他们纳入体制内，改变他们的某种暴力指向，解构掉这种暴力的原先含义而使它的发泄合法化，就不仅不能威胁秩序，反而使秩序得到维护。

计划生育部门和城管部门，甚至公安部门雇请一些“打手”来对付“刁民”，使这些人从应被“执法”的人摇身一变成为执法者，尽管有“关系网”等重要因素，但也能反映出现存统治秩序的权力逻辑。它就是：民众作为被权力支配的那一极，他们只能在秩序中乖乖就范。

这种逻辑深深地渗入到某些人在“维护秩序”时的思维结构中。近年来，对公务化暴力的反抗不时

发生，城管被逼急了的“摆摊者”反抗、打伤、杀死的事也已出现过几起。

这种悲剧是公务化暴力的一个逻辑结果。试想，一个下岗工人、一个失地农民，当他连最起码的生存都不能保证，当他在饱受社会凌辱中还要被剥夺维生工具，并受到暴力侍候，那种“你不让我活，大家都别想活”的后果就很难避免。

但有关部门不去反思深层原因，反而惊呼“执法人员的人身安全受到威胁”，甚至于动用财政资金、纳税人的钱给城管进行武装。有的城市的城管配备了俨如防暴警察般的装备，诸如钢盔、防刺背心、防暴盾等，几乎武装到牙齿。有的地区的城管甚至还安装了监视“无证摊贩”的监控设备，更有甚者，居然有人提出了“城管警察”的荒唐建议。

这么干只能进一步加剧公务化暴力，并且制造更多的反抗公务化暴力的体制外暴力。在对被执法者“有罪推定”的思维逻辑下提升“防暴”装备，显然把数量庞大的社会群体推向了对立面，与“和谐社会”的构建完全冲突。

第6章 人类的心理搏杀

价值排序在召唤我们的灵魂

通过他人的目光，一个人才能看到自己

心理竞争是一把打开社会、政治、经济密室的钥匙

价值排序在召唤我们的灵魂

“购物狂”的心理世界

你是否看过张柏芝、刘青云、陈小春等人演的电影《购物狂》？这是香港2006年的“贺岁片”。我不知道你是否从里面认出了自己。

在我们的社会，有多少人不可遏止地要去购物，哪怕他（她）衣橱里的衣服很多，哪怕他（她）经济能力难以承担？有多少人看着别人穿新款式的高档服装，心里面会涌上一种莫名的不自信和焦虑？又有多少人不停地想吃零食呢？

购物，所购的不过是有助于一个人增强“自信”、排解压力的药物；吃零食，也不过是吃可以让他（她）从焦虑中解脱的药片罢了。商品、零食的功能就是药。

2006年3月29日，北京《竞报》有这样一篇报道：

> 那一周，北京各商场开始了满百返券的促销。总有一些人热衷于赶这些特价场，备受低价诱惑，他们不是买回一堆不需要的东西，就是想将自己的所爱统统收入囊中。在

某电视台做编导的王小姐平时工作很忙，虽然收入不错，但是很少有可以自由支配的时间，一旦哪天不用工作，就要抓紧时间去逛商场。将上千元的毛衣、皮鞋、数千元的外套提回家，虽然衣橱已塞得满满当当了，但她还是高兴，觉得是对自己前一段辛苦劳作的犒赏。刚工作不久的小邹尽管挣钱不多，但她有时也能把几千块钱在几个小时内花完，买回的东西里有没用的首饰和衣服，有时还可能花几百元买支口红送人。

我想，理性的读者都不会认为王小姐和小邹是单纯在“购物”，她们购买的是压力、焦虑的解脱剂，是一种“身份”的符号。可也恰恰是通过购物，压力和焦虑不仅不会摆脱，反而会加剧，因为想借以解除压力、焦虑的手段——购物——恰恰是产生它们的原因。

其实，更深一层看，驱动王小姐和小邹的是莫名的恐惧，她们之所以疯狂购物是想证明这一点：自己在这个社会价值排序上，位置并不显得偏低。

人“高档”与否，在心理上等于他的东西是否高档

在解决了温饱问题后，人们对商品的消费已主要不是消费它的使用价值，而是其折射的社会价值。当你挎着一个高档的皮包时，你的主要目的并不是用它来装东西，而是占有它的档次，它可以让你显得很有

身份。皮包越贵，越是名牌，你也就越“贵”。

一个低档的皮包和一个高档的皮包摆在一块，不仅其价格不同，折射的价值也不同。它们构成了一个价值的等级，一个位于高端，一个位于低端，价值排序不一样。

从古到今，总有一种主流的社会价值观念把人分成不同的身份等级，赋予人以高低贵贱的不同价值。古希腊有贵族、平民、奴隶，古印度有婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗，古中国有皇帝、士大夫、将军、士兵、农民、商人、乞丐……你可以说“高贵者最愚蠢，卑贱者最聪明”，但作为一种事实，你不得不承认这一点：每个人骨子里都承认有这样的价值排序，谁都不想在身份上显得“低档”。

在古代，人在社会价值排序上的位置很难移动，金钱虽然在提升一个人的身份上起过作用，但主要还是权力及世袭，而这一点基本上把人的位置钉死。但在现代社会，尤其是近三十年来情况不一样了，由于世袭制被打破，一个人靠他的聪明才智，靠他的经济能力，完全可以在社会等级的阶梯上实现向上流动，使他的位置从低位移到高端。

我们知道，一个人是什么身份，总是有些“标志”的，比如穿哪个品牌的衣服、住哪类房子、乘哪种交通工具、用什么物品，这些从外表上一眼就可以看出来。恰恰是这一点，给“冒充”身份留下了空间。比如，我是个穷得叮当响的人，但这并不妨碍我借钱买一套高档西装，混入上流社会的某个交际场所冒充上等人。故而，在古代，无论是在中国还是在

西方，都有“法律”规定贫民贱民不准穿哪种衣服，这些标志了身份的衣服是上流社会的“专利”。

在现代平等观念的冲击下，古代那种具有“等级隔离”色彩的禁忌消失了。我想冒充上等人，基本上问题不大——如果我装得像的话。而且只要你有钱，你就可以是“上等人”。而只要你穿上了某种高档服装，坐在豪华车里，看起来你也似乎就是“上等人”，至少你可以避免自己在社会价值排序上很低所带来的焦虑。

这一点打开了潘多拉魔盒，使消费成为一种生活方式，一种心理需求。既然商品本身有价值等级，人也有价值等级，而人的价值等级从外表上是靠他占有的商品的价值等级来确认。对应于商品的价值等级，那么，我占有了某种高档的商品，我看起来也就高档，也就有身份了。

“时尚”总是能俘获那些追求身份感的人。而一旦普及，某种特定的“时尚”即彻底贬值。想一下：假如我穿一件时尚衣服可以表明我的身份比工人、农民“高贵”，那么，一旦他们也如法炮制地穿上了，我就不会再穿这件衣服，因为这样就取消了我和他们之间的对比。这不仅不能证明我的身份“高贵”，反而有让我沦入他们一族的危险。

美国著名经济学家凡勃伦（1857～1929）把这种对比叫做“歧视性对比”。他认为，所谓的歧视性对比乃是借助于各种东西，按照人们在审美上或道德观念上的相对价值来分等分级，从而确定他们自己或别人所设想的心理自得程度。歧视性对比是对人们的

价值的一种评价方式。不同的商品一旦拉开档次，价格和价值不同，就构成了歧视性对比。而一种商品一旦普及，歧视性对比就消失了。没有歧视性对比，就不可能把人的“价值”区别开来。

我们不必对这样的消费现象感到吃惊：某种款式的服装最初被城里人消费时，成为人人追逐的俏货；而一旦它流行到农村，即彻底贬值。

我记得当年我读小学时，在县城里曾流行过“将军服”，穿这种服装的城里人（呵呵，在农民眼中，县城的居民也是城里人）派头十足。这种“示范”很快吸引农村青年模仿。但当农村青年也人穿一件“将军服”时，放眼过去，几乎看不到“城里人”再穿这种服装招摇过市了。

为何如此？就是上面讲的，穿这种服装已无法表现出城里人区别于乡下人的身份，反而有把自己混同于农民、自贬身份的危险。“将军服”不再仅仅是一种商品，而是一种社会的价值符号。但这一价值符号是内嵌于不平等的社会结构之内的，它纯粹是“歧视性对比”折射出来的。

先拥有“将军服”的城里人无疑可以证明自己相对农民在社会价值排序上处于高端；而农民也力图通过消费“将军服”这一商品，让自己看起来在社会价值排序上处于城里人的位置，他们都不甘于自己在社会价值排序上处于较低的层次。当然，农民玩不过城里人，他们永远无法打破置自己于不利境地的“歧视性对比”。

通过他人的目光，一个人才能看到自己

满街都是“占有狂”

在现代社会，一个人之所以不可控制地去消费，绞尽脑汁地追求金钱、权力、名气和地位，是因为他不占有这些闪烁着社会价值符号的东西，他就感觉自己没有价值，和别人比较时心理上将很难生存。

弗洛姆把现代人的这种生存方式称之为“占有”，而把古人的生存方式称之为“存在”。

所谓“存在式”的生存方式，即我就是我，我不需要依靠我所占有的东西才能体验我是一个独特的个体，依靠我所占有的东西在社会上的价值来评判我的价值。也就是说，我的价值与我所占有的东西无关。所以，如果我很穷，没有谁可以让我感觉到我很低贱，我不会产生焦虑。即使我一无所有，但我就是我。

而“占有式”的生存方式则意味着，我是什么，是依靠我占有了什么来确认的。如果我拥有权力、金钱，在他人的眼光里，我就感觉到我很有价值，因为真正重要的并不是我本人是否有价值，别人不认这个账的，而是看我是否占有了在社会上被奉为价值的东西。我是否有价值必须依靠这些东西来体现。我已经

"物化"了，不再是一个"人"，而是"一件东西"。别人这样看待我，我也这样看待自己。所以，如果我一无所有，我也就一无所是。

所以，当一个很寒酸的人，没有人正眼看他一眼，视他为无物时，他会感到巨大的焦虑。因为他什么都不是，他已经虚无化了。

从心理机制上讲，现代人之所以变得这样，与我们已经分析过的"社会自我"密切相关。因为一个人的自我更多的是社会自我，所以他的"存在"实际上就是一系列社会属性，无论是他自己还是别人都很难体验到他的"存在"，而只能体验到他身上那些社会属性。这样，别人就只会从他的身份、地位、拥有的物品等方面来看待他，而他也只能通过他人的目光才能体验到自我，也只有通过他人目光的价值评判才能体验到自己的价值。

按弗洛姆的意思，"存在"和"占有"这两种生存方式不仅仅意味着人的自我认同的不同，还意味着人的两种不同类型的性格结构，它们各以其优势支配着一个人的所想、所感受、所行动的全部内容。"占有"的生存方式意味着人与世界的关系是占有者与被占有者的关系，人想把一切，包括其自身都变成其占有物。而"存在"的生存方式意味着生气勃勃和与世界的真实关系，意味着一个人的真实天性，真正的实在性。

也许你会怀疑，弗洛姆的这种分类有些武断：我们人类不可能不占有某种东西，比如我们的生活物品。而如果为了维护他的理论，认为占有这些生活物

品不是“占有”的生存方式，那么又凭什么认为占有更多的生活物品，占有更多的钱，进行奢侈的享受就是“占有”的生存方式呢？

问题显然不在于一个人能否“占有”某种东西（无论这是一种什么样的东西）这个事实，而是人在“占有”时他与自己和世界的关系，他的心理结构和性格特征。我用我的笔写字，我的笔只是在帮助我的能力的发挥，它并不能评判我的“价值”；但是，我若是用一支名贵的金笔来向别人炫耀，我本身的“价值”就被剥夺了，由它是否有社会所认为的“价值”来决定。

在前一种生存方式中，我是“存在”的，我不需要去占有一支笔的社会价值属性，我对它的占有只是一种“功能性占有”；而在后一种生存方式中，我则是“占有”的，属于弗洛姆所说的“性格类型的占有”，我无法找到我的“存在价值”，我必须依靠一支笔的社会价值来证明。

换言之，是“占有”还是“存在”，最关键的是：我的存在是通过自己的体验，还是通过对某种被我所占有的物品的体验？我的价值是独立于物的，还是转化成了物所代表的社会价值？

一个具有“存在”的生活方式的人，并不一定是一个两手空空、一无所有的人，但是，他的确不屑于像许多人那样去炫耀性消费，去用社会的主流价值观念来赋予自己以某种存在价值的论证。

但在一个充满了心理竞争的等级社会中，以“存在”方式生存的人寥寥无几，大街小巷里都是

"占有狂"。"占有"几乎体现在社会的每个角落，体现在人类生活的每个领域。

在当下的中国，我想你不会对以下现象感到吃惊："人"已被具有社会价值属性的"身份"取代，每个人似乎都想去"占有"某种有价值的身份，逃避某种没有价值的身份，比如，介绍一个人，必是"××局长"、"××主任"、"××经理"之类。人们既通过这种"占有物"来体验自己，也通过这种"占有物"去体验他人。

心理竞争是一个全民参与的游戏

如果不是因为生存方式变成了"占有"，现代人的心理竞争就不会那么残酷。

晋朝有两个人叫石崇和王恺，他们的斗富故事一直流传到今天。若干年来，中国各地的富豪也在层出不穷地斗富。

这种斗富其实就是一种心理竞争。斗的是"心"，是面子，是身份，是价值，而不仅仅是钞票。

所谓心理竞争，就是人在心理上的较量，或可转换成心理较量的各种行为、语言、价值、观念、物品的相互较量。人必须谋求心理生存，而心理竞争就是为了人的心理生存，希望自己在与他人的较量中处于心理上的优势——这种优势对应于一个人在社会上的地位、档次、品位、强力等等。

心理竞争是一个老少皆宜、全民参与的游戏。从理论上讲，当一个人从幼年起有初步的"自我"意

识开始，就被卷入了游戏中。这个游戏贯穿于人的一生，至死方休。游戏内容可以随着社会变迁而改变，但游戏规则却很难改变，或者说处于“王牌”位置的那个核心规则几乎无法撼动，这就是我们前面已讲过的“心理生存”。

弗洛伊德正确地看到，在强大的政治、经济力量背后，有比它们更为强大的心理力量；在似乎不可阻止的经济社会结构背后，有可以瓦解一切结构的心理动力。这种心理动力在他看来是人类的“攻击性”，而实际上，“攻击性”不过是心理竞争的一种恶化形式，或者说变态形式罢了。

心理竞争主宰了人的生活。大街上、公车上两个人对骂，相互贬损，双方都是为了在心理上不处于劣势。市面上流行某种东西，很多人也像被无形之手操纵那样跑去购买，目的是让自己跟上“时尚”的步伐。当手机还只为少数人所拥有的时候，在公共场合当着很多人的面掏出手机并且高声通话，立即就能在众人的嫉妒和艳羡的目光中让机主获得难以言喻的快感。

不仅如此，每个民族、国家都在神圣化自己的文化和图腾，因为文化和图腾的价值即是分沾了这些属性的人的价值。没有人想在心理竞争中处于劣势，因为这种处境将让他不堪承受。人生下来，就像是被投入到了一场在他人面前显示自己有“价值”，至少也是在和比自己更惨的人相比有“价值”的战斗中。在很多时候，除非一个人在心理上能成功地制造幻觉，否则这种“价值”必须通过外在的证明，即通

过对商品、稀缺价值资源的占有与他人进行比较。

当代社会的炫耀性消费程度，以及“消费者”的“异化”远超出以往任何时代，心理竞争之惨烈也远远超出了古人的想象。由于很多“先天”的标明人的价值和档次的东西，比如血统、门第都已被打破或不再重要，消费品已等同于存在价值的展示，对它们的消费也趋于疯狂。“时尚”、“流行”像魔术一样控制着人们，因为成为“时尚”、“流行”的阐述者就意味着自己“存在”的凸显，相反如果不能跟上“时尚”和“流行”的话，则意味着一个人出局了，无存在价值可言。

现实社会中，确实在有些人看来，一个人要是甘于穿着打扮老土，就意味着他对自己心理劣势的承认，证明他低人一等——因为他实在是不能通过时尚来证明自己的价值。不能怪那些人“狗眼看人低”，因为现代商品社会就是这么来看待人的。

商人对这一点洞若观火。所谓广告，本是“广而告之”，告诉人们，这儿有什么样的商品，这种商品可能你很需要。但如今的广告早已不止提供信息，它主要是提供一种所谓的档次、品位、个性和生活方式。换言之，就是在一个“歧视性对比”的社会结构中，提供一种价值符号。这种价值符号使拥有指定商品的人与没有拥有指定商品的人，在“价值”上区别开来，并且以拥有者的价值排序位置偏高来对比后者的价值排序位置偏低。它对嘲笑其诱惑、拒绝这种商品的人充满了敌意，其潜台词就是：拥有这种商品，你就比别人高档，而不拥有这种商品，你算是白

活了。它就差没有直接喊出：谁不购买这种商品，谁就是SB！

人类社会有很多东西表面上看来是正常的。人要生活，就要消费，有了钱就要想尽办法消费好的物品，追求“更高一层享受”，这看起来并没有什么不正常，正如人总想抢夺权力、金钱，往上爬一样。然而，这种“正常”至少也要在人们的消费不超过他们的消费能力的前提下才能得到证明，也即消费的确只是为了满足人们的“正常需要”本身。而如果一个穷人哪怕少吃饭也要穿得好光鲜靓丽的话，这就很有让人探究的必要了，证明消费已远离“正常需要”，也就是说，它已脱离经济学范畴而进入社会—心理领域。

在全民参与的心理竞争中，消费成为一种主义，一种意识形态，它界定着人们的价值观。心理竞争与商品的更新换代相互激化。

随着社会的急剧变动，它对确定性的消解，心理竞争也进入了一个漩涡之中，一个人必须赶快抓住可抓住之物，并且必须不停地变换可抓住之物才能避免自己存在的虚无化。但是当你还在用这种物品来满足自己的心理优势的时候，也许别人已经在用另一种更新、也许更“高档”的物品来证明他比你有价值了。

于是，更激烈的竞争又开始了。

心理竞争是一把打开政治、经济、社会密室的钥匙

穷人和富人的“共同语言”——价值和等级排序

在一个社会中，由于无论如何都要维护自己的心理生存，穷人和富人不仅像凡勃伦所讲的那样在“明显消费”上有共同语言，都认同于富人的价值观，而且还有着共同的性格结构。这就是弗洛姆所说的“社会性格”。

社会性格这个概念意指一个社会中大多数人所具有的性格结构的核心，它的功能是在一个确定的社会中塑造和引导人们的能量，使这个社会能够继续正常运转。比如，一个社会要保证它的经济发展，就必须操纵人们去消费，培养人们那种对商品的占有性格，这就是社会性格。

在弗洛姆的分析中，社会性格与“社会经济结构”有极大的关系。但他马上指出，这是一种相互作用的关系。不仅仅是社会经济结构影响到人的思维模式、性格结构，社会的价值观念也参与了这种影响。反过来，一个社会的社会性格又对社会经济结构和价值观念等产生作用。我想占有商品，就会有人生产来满足我；而如果有人生产了商品，就会诱惑我去占有它。为了做到这一点，就必须有一套价值观念告

诉我去占有商品我就够时尚，有派头，有身份。

情况往往是这样：某个社会的经济结构总是需要某种社会性格与其对应，而后主流价值观念对被呼唤出来的社会性格加以合法性论证；已形成的社会性格又参与对社会经济结构的塑造和对主流价值观念的维护。当中国改革开放时，要发展“商品经济”，就必须鼓励人们去赚钱，消费，并用一套价值观念去证明这样做才是正确的，是光荣的；而当人们的确已经动不动就想去占有，想去“成功”时，他就会认为，“商品经济”（现在是“市场经济”）才是正确的，而赚钱、消费更是天经地义。

但社会性格这个东西表面可以很快改变，深层却难以改变。特别是，如果它与心理竞争联系起来，就没有什么东西能够改变它，而只能改变它的表现方式。

弗洛姆指出：“许多政治家认为，首先必须彻底改变社会经济结构，第二步几乎自然而然会发生人的心理的转变。换言之，一个新的社会只要一经实现，似乎就会自动产生出新人。他们忽视了，和旧贵族具有同样行为动机的新生贵族阶层也一心想在革命所创造的新的社会政治机构中恢复旧社会的种种条件，而革命的胜利恰恰意味着这些人的失败。”

数十年前，中国的“社会制度”和“旧社会”相比已面目全非，主流意识形态也换了新的，但即使是在最“革命”的那个年代，我们还是会发现，干部等“上层人物”对工人农民（他们给予无限赞美的人，并认为其统治的合法性是出之于这些人）这

些下层人还是掩饰不住骨子里的蔑视。最常见的现象是，当一个干部的女儿破天荒地爱上了某个工人或农民子弟时，他们总是尽力阻挠，并泄露天机地说上这么一句："你是干部的女儿，怎么能去嫁给一个工人/农民?"

上层权贵骨子里的价值观，与旧贵族毫无二致。整个社会的社会性格也与封建社会如出一辙。

从古至今，"革命"总是让人激动，但也让人悲观。人们常常发现，革命常常改变不了什么，只是换了一批统治者而已。换言之，人们没有发现它推翻了它允诺推翻的等级秩序，只是换了人而已。

为什么会这样？从心理竞争的角度考察，答案一目了然。

我们假定，革命在一开始是由一群在心理上超凡入圣的人所发起的，但只要它一运行，价值排序这个幽灵就会盯住它。一群人要想做成一件事情，总得有一个组织，而有组织，就有领导和被领导的，就有了权力的等级。在观念上，也就有了价值的等级。这和任何社会的等级秩序在本质上并无不同。

无论在革命的任何阶段，人们都无法逃避心理竞争，从而也没有任何一种力量能够阻止人们尽力去追求稀缺资源，去追求可以让自己在社会上的价值排序能够得到提升的东西，甚至仅仅去表现自己可以表现的东西，以寻求心理上的优势。换言之，革命只可能铲除与心理竞争关系不大的一些东西，这些东西可以包括政治结构、经济结构，甚至社会制度，而根本不能铲除与心理竞争对应的那些东西，比如一个决定了

价值排序的等级秩序。

人类几千年来，经历无数改朝换代，至今仍然无法避免等级秩序对人的存在进行价值上的排序，一个重要的原因就在于上层社会和下层社会看起来在很多方面对立，但在尽力让自己的价值排序得到提升这一点是很一致的。换言之，上层社会和下层社会具有精神上的同构性，他们在对等级秩序的维护上具有“共同语言”。

于是，通常看到的情况是：一个失意的雇员可能会恨一个老板，但是，他实际上也许并非真的是恨老板本人，而是恨自己没有机会去当老板；除非他已彻底绝望，否则他不会真的去恨那个有老板和雇员之别的制度。如果有人要打烂这个制度的话，他很可能比老板更英勇地跳出来维护这个制度，因为尽管他现在被人玩，但只要制度不改变，他就还有机会去玩别人。如果他彻底绝望了，渴望打烂这个制度，他也只是希望打烂这个特定的、由某一部分人而不是由他来主宰的制度。

更常见的现象是：雇员在受虐于老板时，为了维护自己的心理生存，必须把老板对他的施虐合理化，进而也把让老板得以施虐的那个制度合理化。而如果否定这个制度，则无异于是对他本人存在的一种否定，这在他心理上是无法接受的。

在这个过程中，老板对这个制度的维护自不必说，为了能成功地利用这个制度施虐，他既会论证这个制度的合理性，将雇员受虐的命运只归结于他没本事，而且会确立他对雇员施虐行为本身的合理性。

这样，在心理竞争中，上层社会和下层社会是殊途同归的：前者想尽办法维护这个给他们以炫耀自己存在价值的秩序，而后者则不会放弃可以用来补偿现实耻辱的未来的希望。

很多理想主义者常常只看到上层社会和下层社会现实中的对立，而看不到他们在精神上的同构性；只看到他们的相互仇视，而看不到他们在心理竞争中对权力、财富、支配别人等共有的渴望，看不到他们其实都是一个等级秩序的“同路人”。在这个世界上，能够让上层社会和下层社会走到一起的东西很多，比如“爱国主义”，但即使没有这些东西，只要有心理竞争，他们也会走到一起。

如何让心理竞争的游戏玩下去

为什么心理竞争这个游戏能够玩下去，而且越玩越起劲呢？

心理竞争并没有“社会历史性”，但在特定社会中，它的表现方式亦即游戏内容是什么，游戏规则如何，都有一些或隐或显的标准。

在弗洛姆看来，一个社会必须让人们“想他所应该想，做他所应该做”。心理竞争必须符合一个社会的期待，即不能冲撞这个社会的等级秩序，而只能强化它的逻辑。在这种意义上，能够让心理竞争更活跃的需要、欲望和愿望都必须予以合法化。一个将权力、财富奉为价值的社会最害怕的，不是下等人在一个被大家所认可的游戏规则中也参与对权力和财富的

争夺，而是担心大多数人会破坏这个游戏规则，或者对他们的价值观即权力财富等不感兴趣。如果说破坏了游戏规则大不了惩罚破坏者而已，但如果大多数人都对争夺权力或财富不感兴趣的话，这个游戏就可能玩不下去。反过来说，如果大多数人对权力、财富都有兴趣，那么，不管他们身份为何，处境为何，他们都是心理竞争这个游戏的参与者和竞争者，都是等级秩序的维护者。

为什么专制社会终将被民主社会取代，而计划经济为什么战胜不了市场经济呢？真相就是：人所争夺的资源、物品的稀缺性，并使它们拥有一种与人的身份、地位、品位、档次等对应的价值属性；即使它们实际上并不稀缺，人类也要在观念上保持它们的稀缺性，就是必须用价值观念给它们进行价值排序。出家人、疯子不认可这一套规则，但他们只是极少数人，不会影响到这个游戏的进行。

前面我曾经说过，一种商品只要从城市普及到农村，从上层社会普及到下层社会，它就会迅速贬值。它的确不稀缺了，要继续这个游戏该怎么办？太简单了，就是在观念上制造稀缺，使其成为稀缺资源。比如“名牌”，尽管它也可能是大众消费品，但在同类物品中，由于它的名气使它价格高昂，因此成为稀缺资源，对它的消费就成为一种价值的象征。

心理竞争驱使人去追逐权力、地位、金钱等稀缺资源，但是在专制社会，很多稀缺资源是制度性地由某些社会集团垄断的。这带来两方面的后果：一，稀缺资源无法在形式上客观地对每一个人都具有意义，

从而影响人们对该制度的认同；二，人们在心理竞争中的失败，因没有一个公平的形式，自然而然地会把账算到制度的头上，制度和垄断稀缺资源的社会集团必须对此承担责任，怨恨就有了明确的指向对象。

而在现代社会，特别是在崇奉市场经济的民主社会，制度在形式上保证稀缺资源向每一个人开放，无论在政治还是在经济领域，有一个公平的形式让人们去进行竞争。它维持资源的稀缺性，但告诉每个人，连穷孩子都可能当上总统，穷光蛋可以变成亿万富翁，关键在于你自己的努力。这样，这种心理竞争的游戏原则上可以在很多领域展开，并且不排斥任何人。大家都有了“共识”，都“同意”这个游戏规则。尽管谁都知道能够享有稀缺资源的人只是极少数，但似乎大家都有机会。在这样的游戏规则中，失败者能怪谁呢？他又如何能够怪诸如“市场规律”这样的东西呢？

可以看到，仅仅从心理竞争的角度考察，专制社会也不可能不被冲垮。任何一个社会的制度从长远来讲都很难与心理竞争的强大动力对着干，它必须利用一个公平的形式来引导人们的心理能量，使其不朝自己发泄。既然心理竞争是全民性的，那么，稀缺资源从逻辑上讲也应该破除垄断，至少在某种程度上，它应该有一个允许下层人士通过某种形式流动到上层，获得某些稀缺资源的形式和通道。这样，心理竞争才不致固化成一个上层社会对下层社会进行单向侮辱，而使下层社会将耻辱归咎于上层社会和制度的游戏。无可怀疑，在人们的心理和精神问题频发的现代社

会，心理上的风险非常容易转化为社会的风险，这对社会公平提出了更高的要求。

心理竞争不仅可以冲垮与其动力机制对立的社会制度，而且还能让某种试图与其对着干的经济体制“改邪归正”。

“计划经济”明显就没有考虑到人的“占有”渴望，不管人们对那种“大家拿”的理想曾经是何等的向往，骨子里人们并没有忘记尽力占有更多一些，让自己在他人面前“档次”更高一些。一旦理想主义的狂热过后，心理竞争的逻辑就会像瘟疫一样扩散，就一定要分个“你的”、“我的”，也一定想办法把“大家的”变成“自己的”。

这并不是说人只能这样想问题，而是说明，人类经历过几千年的发展，现有的社会结构使很多人的确想象不出还有一种不分“你我”的存在方式，并从内心里对它真正地认同。于是，“市场经济”似乎很能洞悉人的心理秘密，只要不违反游戏规则，它放手让人去争去抢，去尽力表现他们的“成功”，并对这一切加以合法化。

“市场经济”看到，在人类社会，有很多资源是稀缺的，它们的力量使它们最能激发起人争夺的热情。即使事实上有的资源并不算太稀缺，但在观念上也稀缺或是可以变成稀缺，最关键的就是去制造或呼唤起这种稀缺性。一个社会的运作机制越是与心理竞争的动力机制相契合，其运转就越好，也越快，反之则必然出现问题。

第7章 特殊时期的癫狂心理

愤青的心理世界

网络：天使与群魔共舞

一夜之间，愤青让她从圣女变成魔女

2008 年 4 月 7 日，举世瞩目的北京奥运火炬传递在法国巴黎举行。

一个名叫金晶的中国残疾女运动员是火炬传递的第三棒。那天她早早地坐着轮椅，拿着火炬，在火炬交接点等候。

然而，意外发生了。据新华社的报道，一个“藏独”支持者冲破重重阻拦扑到金晶面前，企图将她手上的火炬抢走。在突如其来的袭击面前，金晶临危不乱，勇敢地将火炬紧紧抱住，用自己弱小的身躯保护了火炬。一位在场的中国留法学生后来这样描述：“那位姑娘把后背留给了暴徒，暴徒打她，拉她的手，但她就是把火炬死死保护住。”最终，殴打金晶的暴徒被警察制服并带走，金晶已多处受伤，下巴都被抓破了，然而她坚强地昂起头，微笑着举起了手中的火炬。

现场的中国留学生都流泪了，他们高喊着：“姑娘，要坚强！加油！中国，加油！”巴黎市民也被金晶感染，鼓掌欢送她完成火炬接力。金晶的事迹迅速在国内各大门户网站和网络论坛上流传，数以千计的

网民在第一时间留言，不少人直言自己看的时候流下了眼泪，他们说："姑娘，你很坚强，我们为你骄傲！""金晶人美心更美，我们都支持你！"

一夜之间，金晶一举成名，红得发紫，被"加魅"（这个概念是对德国社会学家韦伯的"祛魅"概念的反用："祛魅"是指把那些神圣、神秘的东西还原得普遍平常，而"加魅"则是反其道而行之）成了圣女，成为一个爱国主义的符号，成了民族英雄。她被无数民族主义的信徒捧上了神坛。

奥运火炬在巴黎的遭遇激起了中国人的民族主义情绪，无数愤青发起了抵制法国超市"家乐福"的呼吁。抵制运动在网络上和手机短信中风起云涌。然而，金晶却不赞成抵制"家乐福"。她公开表示，希望人们慎重对待抵制"家乐福"的行动，因为"家乐福"里有很多中国员工，抵制运动的受害者首先就是这些中国员工。

此言一出，网上立刻骂声一片。金晶和很多人都没有想到，那些把她祭上神坛的"极端民族主义者"迅速地把她打下了神坛。在这些人眼中，仅仅因为她不赞同"抵制"，便从圣女变成了魔女。论坛上，无数人骂她"汉奸"、"卖国贼"，甚至还有人无耻到攻击她残疾的身体，还有说她拿了法国人的好处，一些人甚至发出了"奸杀令"之类歇斯底里的咒骂。

转眼之间，愤青翻手为云，覆手为雨，其心理的癫狂让人震惊。但以精神分析的眼光看来，这种癫狂一点都不神秘。

没有自恋，就没有愤青，这是一个心理上的铁律。要洞悉愤青的心理世界，理解他们的言行，不能不提到自恋这个概念。自恋者是退回到自己心理世界的人。

大多数人都知道什么是自恋，每一个人也都有或轻或重的自恋倾向。古希腊有个著名的神话传说：纳喀西斯是一个自恋的美少年，他拒绝了山林女神的爱情，女神伤心而死。复仇女神大怒，决定惩罚他，便让他爱恋上自己在湖水中的倒影，使他永远立在水边欣赏自己的倒影。弗洛姆引述这个故事时评论道："这个传说清楚地表明'自恋'是祸根，当它发展到极点时就会导致自我毁灭。"

自恋就是对自我的爱恋。正如本书前面讨论自我时指出，自我主要是社会性的自我。一个人的自我可以是他自己的身体，他所信奉的观点，他所崇拜的偶像，他所信仰的宗教，他所属的民族、国家等等；自恋也可以是对一切在心理上构成一个人自我的东西的爱恋。它既可以是爱恋自己的身体，自己的脸蛋、头发或手脚，一件穿在自己身上的衣服或自己的车子，也可以爱恋宗教、民族、国家这样的抽象概念，因为这些概念所对应的，恰恰是构成一个人的自我的存在属性。

从心理上讲，恋宗教、民族、国家这样的抽象概念，是最有快感的一种自恋。无论是恋身体还是恋物

体，一个人都是在心理上退回了个体的自我世界，他只是“个体自恋”，外部世界仍然有可能随时袭击他，他的安全感仍然不确定。而抽象的实体则能够获得一种让人非常爽的力量感，因为一个人与很多人同为一个宗教、一个民族、一个国家的成员，所以，宗教、民族、国家就构成了某个人和很多人共同的自我，在心理上，他就和一大帮人一样，有一种很强的归属感。这种自恋是“集体自恋”，愤青们寄生在这么一个庞大而有力量的实体中，拥有了群体性的自我，似乎具有呼风唤雨的能量，似乎战无不胜了。

人一般都有点自恋，实在是太正常不过的事了。如果一个人不认为自己聪明、可爱、美丽、很帅、优秀、高贵，自己的衣服好看，自己地位很高……他的心理生存就难以正常维持。人来到世间是一个孤独的个体，如果自己不肯定自己，他就无法应对外部世界的威胁。

可以说，自恋是一种与生俱来的防御机制。婴儿在一开始是绝对的自恋，弗洛伊德把它叫做“原发自恋”，随着他慢慢成长，开始与外部世界发生联系，客观性慢慢植进他的心理结构，他开始理性地应对世界，自恋开始减少。但是，一个人的自我结构如果被破坏（不幸的是绝大多数人都是这样），他的自恋就会以各种方式复发，弗洛伊德把这种自恋叫做“继发自恋”。

自恋既是一种防御机制，说明一个自恋者恰恰在内心里并不自信，自恋就是用来掩饰这种不自信的方法。他对构成自我的一切东西，特别是不代表他的人

格的东西，比如他所拥有的财产、他的容貌、他所信仰的宗教、他所属的民族、国家的爱恋，正是他用来证明自己的存在价值的手段。

故而，民族主义愤青必须把国家、民族及其各种图腾抬高到神圣的地位。

这种自恋，属于过度自恋，已经是一种病态。弗洛姆把它叫做“恶性自恋”。

无数幽灵般的马甲游荡在互联网上

民族主义愤青是这个时代的特产。现在中国的土壤，正适合大量愤青的茁壮成长。从愤青身上，人们可以看到当代中国心理危机的严重程度。

如果你具有中等文化水平，关心时政，如果你使用电脑，留意资讯，那么，你没有见识过愤青的机率几乎为零。除非你从不接触社会，不看报不上网不玩手机短信，否则你肯定会知道什么是愤青。

辨识愤青相当容易。当你在网络上见到一个对美国、日本、韩国、法国等任意外国充满了仇恨，总是骂骂咧咧，戾气冲天，杀气腾腾，把一切跟他意见不同的人贴上“汉奸”、“卖国”标签的人，那就是愤青了。如果你在网上看见有人今天叫嚷“抵制”某国，明天又要“灭掉”某人，而且最明显的特征是满嘴垃圾到处喷粪，动不动就叫骂声四起，诅咒铺天盖地，开口就问候人家祖宗，闭口要强奸别人母亲甚至是祖母，离开了污言秽语似乎就不会表达的人，你可以马上作出判断：这是一个典型的愤青。

愤青以“激进”著称，是极端民族主义者，甚至是种族主义者，是语言暴力主义和恐怖主义者。这几年来，从“9.11”事件开始，到美国攻打伊拉克，到靖国神社问题，到台海危机，到2008年3月的西藏暴力事件，到4月的奥运被西方一些组织和个人抵制事件，在网络上都看到过大量这样的人。

只要把中国的历史、现实代入人的心理世界，愤青就能批量生产。

一个人要在心理竞争中获得心理优势，就必须在比较中证明自己的优越感，一个民族也是这样。

中国有悠久的文明，在“文治武功”上又有“汉唐盛世”，这成为中国人心理优越感的历史性依据。据说，唐朝在当时世上也是像现在的美国那样牛的“超级大国”。然而，自近代始，中国却成为西方列强欺侮的对象，饱受种种屈辱。这种反差造成了中国人巨大的心理落差。近一百年来，中国人普遍有民族崛起、实现国家富强、洗雪历史耻辱、重获大国国民心理优越感的焦虑，但由于在政治、经济、科技等方面被西方远远地甩在了后面，这种焦虑一直被压抑。

经过三十年的改革开放，伴随着中国的和平崛起，焦虑被逐步释放。此时“台独”、美国、日本等外国的任何“刺激”，都变成了对中国人重获心理优势的挑战，于是乎，充满了仇恨的攻击性情绪的“原教旨”民族主义由此被激发。这种极端的民族主义愤青的自我认同，与以往不论是意识形态型的民族主义，还是真实地反抗外敌入侵的民族主义，在心理

机制上大相径庭。

民族主义愤青在当代中国的出现和啸聚，与一点密切相关，那就是目前中国社会现实的不公。贫富差距不断加大，许多人无法保障自己的权利，无法实现自己的理想，难以改变不幸的命运。无奈且残酷的现实刺激着许多人的神经，愤青们在心理挫折中便必须追求一种替代性的补偿，把妨碍他们心理生存的这个现实生活过滤掉，“看不见”这样的现实。而这恰好有一个“民族”或“国家”的虚拟概念向他们招手，于是他们“看见了”可以让自己在心理上寄生的精神家园，通过想象自己对民族和国家的热爱，以及想象出来的对美国、日本等外国的仇恨，来找到自己的正义感、尊严感和安全感。

奇怪的是，愤青们似乎对恐怖主义和独裁者不怎么反感，几乎从未见他们指责塔利班、萨达姆、拉登和伊朗、朝鲜等国家、组织或独裁者，甚至好像还颇为赞赏，如对“911”和其他恐怖袭击的态度。大概是知道这些家伙惹不得吧，要不就是心理上对极端主义有认同感？真让人齿冷！

还有一个最关键的条件，那就是电脑的普及、信息高速公路的畅通，借助于几乎无所不能的互联网，愤青在虚拟的空间里获得了发泄不满的最佳渠道。于是，网络造就了愤青的大批量生产和迅速繁衍，因为网络的隐身性和匿名性恰与愤青的心理合拍：可以不负责任地任意发泄，但没有人知道他躲在哪里，姓甚名谁；只见他穿着隐形“马甲”猖狂乱咬，却无法看见他丑陋的真实面目，因此具备了充分的隐蔽性。

可以说，没有网络，愤青就不会以一个高度抽象隐身找不到实体的群体性符号，像幽灵般遍布中国大地，充斥在每一个网站论坛博客上。今天，他们化为无数缩头乌龟似的马甲隐匿于网络丛林之中，聚集在虚幻的梁山之上，呼啸而来，席卷而去，一呼百应，无影无踪。他们所过之处，令人作呕的粪水横流，语言暴力的垃圾到处污染，飘荡着极端民族主义的滚滚浓烟，激进的肮脏的仇恨话语像瘟疫一样蔓延……

走极端是愤青的特征

人们通常觉得，愤青讲话好像都不经大脑，随意而缺乏逻辑，正因为这一点，有人把愤青视为“脑残”。

真相其实不是脑残，而是愤青根本就无脑。他们的言行完全是受心理情绪所驱动，如果用大脑思考，就必然要面对理性，但被心理逻辑支配，则只是在进行“刺激—反应”的条件反射。纯粹受心理逻辑支配会让一个人“弱智”、“痴呆”，前面我们已经说过了。

大脑遵循的是理性的逻辑，而心理反应遵循的则只是求得心理生存的心理逻辑。它们让人看到的是两个不同的世界。

那么愤青一夜之间把金晶抬上神坛，又把她拉下神坛踩在脚下又是怎么回事?

由于一个自恋者并不自信，他实际上对他人的言行都有一种心理期待，他希望他人的言行能符合他的

自我认同，并证明这种自我认同是正确的，从而赋予其以价值和力量。他所恋的对象（包括民族、国家这样的抽象概念）是他的自我。所以，一个人的言行如果符合他的这种心理期待，就会引起他的共鸣。当这个人不仅仅是与他有“共同语言”，而且还是某个用来表达他的自恋、仇恨的事件的焦点人物，那么这个人就会被他“加魅”，敬上神坛，因为越是认为这个人神圣，他自己也越神圣。而如果这个人又有了与他的心理期待不同的言行，就会违背他的心理期待，对他的自我认同构成威胁，所以他又必须把他“祛魅”，拉下神坛，再踏上一只脚，甚至泼上一身屎。

从这一点我们可以看到这样的一个心理真相：一个愤青——无论民族主义愤青，还是反民族主义愤青，无论是左还是右的愤青——看起来是捍卫某某人、国家或信念，其实都是捍卫他自己，他只是在捍卫自己的心理而已。再强调一遍：一个自恋者捍卫他所爱恋的对象仅仅是他“自我捍卫”的一个手段。

自我捍卫永远不变，而用来自我捍卫的手段和方式是可以变的。所以，你不必为网上那些大骂“汉奸”的人的“爱国热情”所感动，因为这实际上是一个假象。从愤青变为汉奸，实际上太容易了，在心理上不存在逻辑的断裂。而在语言上则是信口开河，不用思考不负责任，张口就骂，完全不需要逻辑。愤青没有永远忠诚的对象，他只是忠于自己的心理生存；他没有固定忠诚的“主人”，因为他本身就不是自己的主人。

很多人不明白，为什么愤青总是那么容易“激动”和“愤怒”，一遇到不同意见就不可容忍，就会破口大骂，喊打喊杀。其实，这是绝对自恋者共有的一个心理特征。

病态的自恋者是完全退回到自己的心理世界的人：个体自恋是把自己的个人特征作为爱恋的对象，而群体自恋，比如愤青，则是把自己的社会自我，特别是民族、国家这样的属性作为爱恋对象。前者是“私我”的世界，后者是“群我”的世界，但在心理上都是一样的。

绝对自恋者不是根据世界是什么样子来认识世界的，而是根据自己希望世界是什么来认识世界，他只看到自己愿意看到的，只相信自己愿意相信的。一个自恋者所看到的世界只是他心理上的世界，他用心理逻辑来与世界发生联系，不能理性地与世界建立一种客观性的联系。

正是这一点，使愤青在心理上很脆弱。一个不能理性地与世界建立联系的人，无论他与多少人共享一种“群体自我”，看起来多么有力量，似乎能摧毁一切，其实在内心里他都是孤独的、恐惧的。而孤独和恐惧必须否认，所以，愤青的自恋总是那么容易膨胀，其言论所携带的情绪，总是在相互传染中越趋极端。

在网络上，只要你细心观察，你就会发现，只要有一个愤青喊“打”，另一个就会升级喊“杀”。之所以这样，是因为一个走极端的人在自恋中必须确认自我的存在，论证他的自我的价值。如果他的情绪不

比他人强烈，在比较中他的存在就不突出，就被别人压下去了，他就有一种不能证明自己“爱国”，从而确认自我价值的焦虑。所以他必须比超过了他的那个人更加极端，才能让自己的存在凸显。

这一点不只是体现在愤青身上，也体现在其他国家的公民身上。一个政治家要想俘获民心，获得超过对手的选票，那么第一他不能用理性逻辑的方式来发表演说，因为他作用的不是民众的头脑，而是他们的心理——就如奥巴马和希拉里的竞选论战那样；第二他必须在言论上比对手要极端，因为民众的情绪一旦被激发出来，他们要寻找的就必须是一个可以符合他们的这种心理期待的对象，不激进的人只会被他们抛弃。政治心理学家把这叫做“广场效应”或“剧场效应”。大家都在演戏，关键在于你演的戏能不能“抓住人心”。

愤青的愤怒，是因为假如他们“不愤怒”，就难以摆脱那种因龟缩于“群体自我”的世界里的恐惧以及心理脆弱。当一个人在恐惧中体验到无力感时，愤怒会马上让他找到力量感。

在愤青的“群我”世界里，他与世界没有理性的联系，但并不意味着他的“群我”就是他的整个世界，他还感觉面临外部世界的威胁。这与自恋性神经症患者，即自闭症大不一样。自闭症是要取消自我世界与外部世界之间的二元关系，愤青则恰恰是建立在这种二元关系的基础上。“民族主义愤青”是以“敌国”、“汉奸”的设定为前提的，所以，一旦外部世界有一点风吹草动，对他们进行反驳、批评，愤青

就会感觉他们的存在遭到威胁，就会作出激烈的反应。

极端自恋者无法正视他面前的世界

很多人不理解这一点，就是愤青既然那么宣称爱国，为什么只对“民族”、“国家”这样抽象的概念而亢奋，却不为现实生活中诸多不公不义的事情而愤怒?

须知，国家不仅仅是一个心理共同体，更重要的是它是权利共同体，国家是用来保护国民的权利，而不是用来侵犯这种权利的，心理共同体建立在权利共同体的基础上，而不是相反或者割裂。所以，真正的爱国应该是理性的，而不是那种愤青式的喊打喊杀的情绪表演，应体现在追求自由、民主，捍卫每个人的权利，提升国民的福祉，促进社会公平正义上。爱国是为了让国家变得更好更可爱，而不是让人民陷入灾难和恐惧。

2008 年 4 月 22 日，在“抵制家乐福”的硝烟仍然四周弥漫时，广州《新快报》发出了理性的声音，作者陈宇在一篇《抵制家乐福，不如抵制血汗工厂》的评论里指出：中国已经奠定了世界工厂的地位，但国内许多工厂劳动者的工作条件极为苛刻，被称为“血汗工厂”，这是每一个中国人都无法回避和否认的。但是抵制血汗工厂及其产品的呼吁却极少在公共空间中被传播，而抵制日货、美货以至法货却很容易在网络上霎时组成一首恢弘的大合唱。

他认为，在抵制家乐福的洪流中，抵制血汗工厂

的言说不应该是空洞的或者被湮没掉，与抵制外国企业及其产品这种爱国主义最浅白的表述方式相比，这种抵制更迫切，更具体而可行。国人切勿在极端民族主义激情的蛊惑下，直奔"政治正确"去抵制家乐福，而忽略了自己脚下这片土地正在发生着的灾难。

声音堪称理性。然而不幸的是激进的愤青听不进去，也不想听到。

关于群体自恋者为何漠视身边发生的灾难，甚至他自己的灾难，却热衷于敌视别的民族、国家？弗洛伊德有过一针见血的揭示：

> 由文化理想所提供的自恋满足……不仅被享有该文化之利益的受惠阶级所享有，而且也为被压迫阶级所享有，因为蔑视异国他邦的正义感和公理补偿了他们在自己社会内部所遭受的不公平待遇。毫无疑问，人简直就像一个悲惨的罗马庶民，过着负债累累和抓夫当差的痛苦生活；但是，作为一种补偿，人又是一个罗马市民，在统治其它国家和颁布他们的法律方面，人有着自己的乐趣。被压迫阶级在情感上隶属于他们的主人；尽管他们对主人抱有敌意，但却能在主人身上看到他们的理想。

根本性的原因在于，一个病态的自恋者无法正视他面前的世界，正视他自己的处境。因为争取社会公正、维护人民权利要承受很大的风险，难度极高，而

叫嚷一下“抵制这”、“抵制那”恰好可以很轻易地补偿他在现实中所遭受的心理挫折。

任何一个存在统治阶级和被统治阶级的等级社会都会造成经济上、权利上的“短缺”，都会导致很多人产生心理挫折，这时，如何阻止遭受了心理挫折的社会成员的不满，把他们的心理能量引导到不破坏既定的统治秩序的渠道，就成了一个问题。弗洛姆认为，从统治者的角度说，这就必须给这些被压迫阶级提供一种恶性自恋，即群体自恋。极端民族主义、种族主义的意识形态就是这样一种让人用来恶性自恋的替代性满足。

这样，因为被压迫阶级和统治者有共同的民族和国家属性，所以，在心理上，只要他把民族、国家这样的属性纳入他的自我，他和统治者就一样都变成了“我们”。如弗洛伊德所说的，他也就能从“主人”身上看到他的理想。无论他怎样的悲惨，他都以属于这个民族、国家而自豪，这种自恋性的满足补偿了他所遭受的各种压榨。而且只有敌视异国异族，他才能感觉到和统治者是“我们”，是同类；如果在国内捍卫自己的权利，这个“我们”就瓦解了，自恋即被打破；他的心理生存就难以维护。

希特勒当时在德国之所以能够上台，并把德国和世界拖入大战的灾难，恰恰是看准了当时德国人，特别是下层阶级的那种处境，以及这种处境所产生的自卑心理——他们在生活中没有乐趣，遭受屈辱，那么，就必须有一种东西能够让他们感觉到自己其实很有优越感。与这种让一个人沉浸在虚幻的自我世界的

优越感相比，那种现实的残酷根本就不存在。所以，说雅利安人是高等种族，这是何等让人激动的口号！

弗洛姆指出，在德国和美国都曾有过这样的下层阶级，他们没有改变处境的希望，但却把自己想象成世界上最高等的种族，最伟大的国家，优于其他的劣等民族和二流国家。他们的口号是："即使我穷，我没文化，我也是重要的人，因为我属于世界上最值得赞美的种族——我是白人，我是亚利安人！"

纳粹的教训已经深刻说明，恶性的群体自恋不会给国家民族带来什么好处，反而只会招致灭顶的灾难。如果说爱国是一种发源于"心"的情感，那么，怎样爱国却必须摆脱心理逻辑的支配，用大脑做理性的思考。这样，就必须打破群体性自恋和愤青心态，把非理性的狂热还原成一种人类对于同胞、土地、家园、文化、自由、民主和人权的热爱的天然情感。

这就是很多精神分析学家、哲学家、伦理学家、社会学家，以及有理性的人，都对极端民族主义情绪忧心忡忡的原因。

网络：天使与群魔共舞

渲泄民意与发泄情绪的二元管道

网络让中国人看见了一丝光明，在现实中被压抑

的各种表达欲望、各种正义诉求在网络上得到了表达和伸张。

有了网络，公权力的黑暗和肮脏有可能在第一时间就大白于天下。网络民意的压力有可能会导致公权力对焦点事件作出反应。曾经在中国造成极大轰动的孙志刚案、重庆钉子户事件、山西黑砖窑事件、厦门PX事件、陕西华南虎照事件等等，其问题的解决都与网络民意息息相关。

在当代中国，网络具有两个意想不到的功能：披露真相和形成舆论。到了现在，公权力机构已经很难完全不理睬网络民意，而据相关报道，执政高层已开始高度重视网络舆论。有诸多学者认为，网络对于推动中国社会的民主进程，起了极大的作用。

于是，啸聚于网络世界，游走于虚拟江湖，网民们得以嬉笑怒骂，快意恩仇。

然而，现代社会无处不存在悖论。网络在带给中国人一点人的尊严的同时，它也成了形形色色“骂客”、“哄客”的表演场所。由于其匿名性和隐身性，网民在网上尽情地发泄着他们的喜怒哀乐，也包括攻击性。也许你在现实生活中见到的人都衣冠楚楚，但套用一句话——只有在网上才知道他是一条狗。同样，你在现实生活中不一定知道某个人是施虐狂，但在网络上你会感觉到这一点。

一个人在现实生活中也许看起来温文尔雅，但在网上则可能是一个“骂客”。这是为什么？要解释这种反差很简单，就是因为在网上没有危险，他不需要再压抑，不需要再伪装了。温文尔雅和破口大骂都可

以是同一个人，但后者似乎还更真实一些。

压抑解除，秩序崩溃后，一个人会干什么？进一步追问：它折射出了人类什么样的悲剧性处境？让我们先到美国看一看。人类的心理是共通的，正如人性是共通的一样。

2005 年 8 月，“卡特里娜”飓风横扫美国墨西哥湾沿岸，几乎把新奥尔良市变成了一个人间地狱。

而在天灾还没有消退的时候，又来了人祸。据媒体报道，这场美国有史以来的巨大灾难使灾区陷入了一种失控状态。一些人尽情发泄，趁火打劫，抢劫、强奸事件层出不穷。在新奥尔良部分地区，劫匪们公然当着警察的面涌进一些商店和超市抢劫。许多抢劫者从商店中抢来珠宝和衣服，塞进浮在水面的垃圾桶中逃跑。在一个大型商店前面，一些人直接开来铲车，撞开大门，在大肆抢劫后明目张胆地离开。当一名手臂上搭着 10 条牛仔裤的男子被人询问，他手上的东西是否从别人商店里抢来时，他大声叫道：“不，现在这儿是每个人的商店！”而一名手中抱满抢来衣服的男子竟然恬不知耻地问一名警察：“我能借你的车用一下吗？”

在数以万计的难民避难的大型圆顶体育场里，还发生了更令人发指的惨剧。媒体的报道极为形象：“我们不知道到底是怎么了，到处是杀戮、流产、生孩子、肮脏的厕所。”当时身处其中的 56 岁的法雷尔夫人痛苦地回忆道：“许多新生婴儿刚刚降生就被丢进了垃圾堆。”她还告诉记者发生在体育场内的两起奸杀案，其中一个小女孩只有 7 岁。在这种无政府

状态中，连秩序的维护者——警察也加入了"狂欢"。一位灾民描述："警察击毙一名16岁小孩。当时，小孩正走在大街上，但一辆警车撞倒小孩。接着警察走出警车，朝小孩头上开了一枪。"

这种末日景象简直让人无法想象。这些生活在世界上唯一的超级大国的"文明人"，一夜之间竟然回到了丛林时代。甚至还不能拿他们和丛林时代的"野蛮人"比，后者的"野蛮"仅仅由于尚未开化，他们还是区别于野兽的人类。更准确地说，新奥尔良这些趁火打劫的暴徒和失控的警察诸色人等，更像是没有任何压抑，凭借本能行动的野兽。从这里可以看到：人类几千年的文明成果，现代社会的那些价值观念，人们的文明素养竟像一层薄薄的纸一样，一捅就破；离开了强力的维持，这些让人成为"人"的东西居然只是一层泡沫。压抑的结果居然仅仅是让人表面上屈服，慑服于惩罚而不敢轻举妄动而已。

为什么会这样，难道文明对人的本能的压抑没有成功吗？

表面上看来是成功的。然而，压抑之所以表面上看来很成功，并不是用来压抑的观念有什么威力，而是与之相伴随的惩罚让人产生恐惧，有一个强有力的约束机制阻止人成为野兽。

观念之所以不具有威力，乃在于它本质上并没有通过一系列精巧的形式成为人们的内心需要。不管它是否有价值或人们是否真正需要，只要不是人们的主动认同而是被动灌输的结果，那么它就无法真正实现对人的主宰和操纵。人的确似乎处处表现出这种观念

的存在，他很有“文明教养”，但他只是表面上“变乖了”，他所表现出来的这些“文明教养”不是他的，而只是在重复、表现社会对他的要求，以及与社会的规范、教化联系在一起的他的“社会性”。一旦社会陷入无政府状态，惩罚的恐惧将不复存在，约束机制失灵，社会对他的要求也就没有听从的必要，人可以解除压抑，放纵自己了。

再看看那些臭名昭著的足球流氓吧，在特定的环境情境下，那么多平日衣冠楚楚、文质彬彬的“绅士”，转眼间就变得不可抑制的亢奋“魔鬼”，一下子跌入了癫狂的状态。据说这些人大多不是以闹事捣乱为业的街头小混混，都是些平常的公务员、一般的蓝领白领，也有专业人士、中产阶级，他们绝对不是“流氓专业户”。可是为什么压抑一旦解除，他们都会自觉不自觉地陷于无法控制的群体性疯狂之中？

更可怕的事实是，仅仅是解除压抑，人还没有那么疯狂。问题在于，压抑一旦以强力支撑，以人的被动灌输的形式存在，它对人就是一种施虐。此时，用来对人施行压抑的那些价值符号体系对人的存在就是一种强行的“编码”。因恐惧心理，人慑服于强力而对这些价值符号体系的被动接受与其说是一种认同，倒不如说是一种受虐。为了克服恐惧，人努力使自己变得很认同这些东西，这种受虐狂似的倾向掩饰了自己被否定的真相。而被否定所引发的生命挫折使受虐的过程埋下了施虐的种子，实际上在无意识深处隐藏了对这些价值符号体系，以及社会的蔑视和仇恨，以此来支撑他的心理生存。因此，一旦压抑解除，人将

变成一个由病态心理驱动的施虐狂，一个十足的破坏者。这恰恰是社会化程度越高、“文明”程度越高的社会，一旦陷入无政府状态，越加不可收拾的原因。

骂芙蓉姐姐让网民获得三重快感

这几年来，网络造就了很多“明星”，谓之“网络红人”，比如芙蓉姐姐、天仙妹妹、小胖、胡戈……准确的表达不是网络，而是在网络上得到投射的网民心理成全了他们。网络红人成名的背后，隐约可见无数施虐狂、意淫狂和窥伺狂的身影。

他们是癫狂心理的产物。网络上的造星运动，利用的就是各种癫狂的心理。可以说，不了解网络对于人的心理结构影响的特性，以及网民千奇百怪的心理，根本无法解释她们为何走红。

在今天说“芙蓉姐姐”，已经用不着详细地介绍了，很多人都知道她。即使不太清楚，对她的“S”型经典造型也会略有所闻。

2005 年，芙蓉姐姐的成名，真是让人感到意外。可以说在网络时代，她颠覆了以往人们对成名的心理认知模式。这是一种全新的造星模式。

成为一个“星”，她既没有实力派的素质，也没有偶像派的外表，号称“芙蓉姐姐”，自吹什么“清水出芙蓉”，但从照片和视频上看，实在是一个欧巴桑级的人物，丑得惨不忍睹，可笑得让人喷饭。那么她靠什么成名？就是靠或真或假的自恋狂表现，自觉不自觉的受虐狂倾向，让别人骂她、嘲笑她——笑骂

的人越多，她越能吸引眼球和点击率，成为焦点人物。

芙蓉JJ的成名之路非常简单，就是间歇性地发出自恋的惊人语录，不停地往网络上展示她那些S型的照片。

芙蓉姐姐的名人名言有：

> 我很不快乐，我的不快乐源于我的出众，我那妖媚性感的外形和冰清玉洁的气质（以前同学评价我的原话）让我无论走到哪里都会被众人的目光‘无情地’揪出来。我总是很焦点。我那张耐看的脸，配上那副火爆得让男人流鼻血的身体，就注定了我前半生的悲剧。

> 我天生就是一个很焦点的女孩，长了一张妖媚十足的脸和一副性感万分的身材，穿着大胆张扬，个性叛逆嚣张，在各种场合都出尽风头，自然被我‘勾引’来的男人数不胜数。但我好委屈，我过于新时代的外表，总是给人带来很时尚很前卫的错觉，可又有谁能料到，我骨子里流淌着传统女性近乎所有的美德……

当你看到这么一个可笑又可怜的丑八怪，不住地摆着令人作呕的Pose，说着那样不以为耻的自恋性话语，不停地在网上污染人的眼球，折磨你的神经，

让人无奈到忍无可忍的时候，你会不会不可抑制地想去骂她？这，恰恰就是她成名的秘密！她就是利用了广大网民对她的嘲讽谩骂吸引点击，她所要做的只是让你不得不骂，而且是不停地骂。

换言之，芙蓉姐姐就是玩自恋，把自己打扮成一个受虐狂，激起尽可能多的网民的施虐冲动，于是，“你骂故她在”。你骂了她，她就存在，你骂得越狠越爽，她的知名度越高。对于一个发了疯想成名，想引人注目的人来说，你在网上骂她还是捧她根本不重要（这是排斥“价值判断”的），重要的是你的确关注了她，把你的情绪宣泄指向了她。而通过网民的大力宣泄甚至是泼粪，芙蓉姐姐的点击率滚滚上升，果然一举成名！

正是靠这一点，芙蓉姐姐从学生论坛到各路BBS，从校园小网站到各门户网站，从小报杂志到电视传媒，扭着著名的S型台步款款地向你走来，一路飘红，继续不断地考验着人们的神经。

这里存在一个正反馈的心理激发机制。

首先，芙蓉姐姐在网络上故意找骂，于是有人骂她，骂的人越多，她越受关注。于是，更多的网站参与炒作。而她在网上受关注度让报纸杂志觉得炒她有卖点，于是刊发关于她的文字、照片。而从报纸杂志那儿返回网络，网站出于“注意力经济”的考虑又继续炒她，只要你上网，你就不可避免地要碰到芙蓉姐姐。到最后，电视媒体也要分一杯“芙蓉JJ热”的羹，她的成名已经彻底搞定了。

在这个过程中，“骂客”已经被利用了。在一开

始，你可能只是看她不顺眼骂了她一下，痛快发泄了一回，也许过后很快就忘记了。然而，如果骂的人多了，网络上到处是她的信息和影像，你的心理就开始改变，不再是纯粹的个人性发泄，而是获得了一种参与感：你是在和一大帮人一起骂她，是参与一场“公共施虐”，太有共同语言和共同发泄的快感了！所以你会记住她，而且反正也躲不开她，于是有机会的话还想再骂她。

而随着报纸、杂志、电视的参与炒作，在你的潜意识中她已经出名了，反馈回网络，你就更忍不住想骂她。这时，骂芙蓉姐姐就能得到三重快感：纯粹看不顺眼的发泄，参与公共施虐的快感，以及对“名人”的嫉妒性的骂。你的施虐已经达到了这样的境界——你已经离不开她了！芙蓉姐姐又怎么可能不红呢？

完全可以想象，如果在现实生活中，芙蓉姐姐这样玩，她只会被别人视为一个“神经病”，根本不可能走红。因为现实生活是面对面的，别说没有机会让芙蓉姐姐这样淋漓畅快地表演，也没有一个情境可以让你的施虐得到安全而充满快感的发泄，更不可能演变成公共的施虐。

而网络让你在骂人时，可以切入你心理最隐秘的角落：自己骂人，对方和其他人根本看不到你，可以无所顾忌随意发泄，没有心理上的责任和风险。进而还可以和一大帮看不见的人一起更爽地哄笑谩骂，共同的施虐不只是个体阴暗心理的展示，已演变成了一种公共狂欢，既有娱乐性，又具有合法性。这就是广

大网民和“网络红人”共生共赢的故事。

天仙妹妹：公共意淫的最佳对象

天仙妹妹的成名和芙蓉姐姐一样让人惊叹。但她在短时间内就成名并且不费工夫就赚得盆满钵满，则让芙蓉姐姐望尘莫及。

与芙蓉姐姐的自我策划不一样，这是一次由经纪人策划的网络造星运动。而它所利用的心理，就是在中国男权话语状态下，都市男性对没有污染而且具有异族风情的美丽村姑的“公共意淫”。

天仙妹妹的走红当然首先在于她是一个漂亮的年轻女人，这满足了被中国男人所关注的第一个条件——具有可供心理消费的消费属性。直到今天，中国主流的都市男权话语仍然劫持着公共空间的审美趣味，在这种话语中体系，女人天生就成为一种可供心理消费的审美客体。

其次，也是具有决定性的原因是，天仙妹妹不仅是个美丽的少女，而且是个风景不错的边远地方清纯的少数民族姑娘。

在这个滥情的时代，城市的工业污染和情感污染与时尚潮流，对都市女孩的污染一样共处于一个结构，以致在都市男权话语的解读中，时尚的都市女孩已经“不洁”，已遭受污染。比之美丽纯洁又朴素自然的乡村姑娘来说，时尚都市女孩在心理上的消费价值已降低，已让人腻味。

这种“消费价值”是就嵌入都市男权话语的内

在结构的心理快感而言的，它一方面要支撑一种不平等结构——即男人对女人具有心理优势的居高临下审视，另一方面必须符合男人与现实选择相悖的“审美期待”，给他们以某种想象性的补偿——男人很少有机会去邂逅一个边远山区的美丽村姑（还是异族的），但他们幻想拥有她们。

城里人逛“农家乐”，其乐趣的心理秘密是以城里人身份对农村的居高临下审视，同时又以“回归自然”的心态来补偿自己对自然的远离。对天仙妹妹的消费也一样，具有难得的新鲜感。必须强调的是，少数民族背景给她增添了神秘感，而遥远的美丽山村给她的“没有受到染污”提供了一个无可置疑的背景——这两点就给对她的消费添加了兴奋剂。

天仙妹妹的消费元素有清新、美丽、纯朴、神秘、边远乡村、少数民族——完全是没有受过“污染”的形象，因此甫一出道，便被无数“网狼”惊为“天人”。

这样一种形象已经完全满足了大众的意淫心理：一方面坐在电脑前盯着图片展开补偿性的想象（不排除某些人会伴以某些怪异动作），另一方面在潜意识中仍保持一种都市男权话语对乡村少女居高临下的欣赏。

必须提到的是，传统媒体的介入使这一消费达到了高潮。惯于捕捉热点的媒体事实上与作为意淫者的大众之间，甚至这两者与天仙妹妹的形象之间构成了一种无形中的共谋关系：媒体以网民对天仙妹妹的反应为热点判断的一个依据，而大众以媒体的反应为权

威认定的保证。从而，传媒的介入使这一公共的意淫事件合法化，它反馈回网络又加剧了这样的意淫热潮。天仙妹妹也在这种不断加剧的意淫中名声暴涨。

但随着天仙妹妹被提炼出商业价值，参与了获利颇丰的商业活动，对她的以“天仙妹妹”命名的形象的消费即已告结束。名声暴涨在逻辑上必然意味着商业价值，因为它本身即已成为一种可交易的稀缺资源——这也正是当初经纪人之所以投资包装她的终极目的所在。在这个时候，“天仙妹妹”这个符号事实上已经完成了她的形象的使命，其意淫价值事实上已经耗尽。因为在大众的想象中她已经遭受到了“污染”，而且依赖财富的获得改变了对都市男权话语的不平等结构。

事实确实是这样的：对“纯洁”的消费往往是“一次性消费”，很多物品一旦被消费，即已失去了消费价值。

尽管天仙妹妹在一系列商业活动中仍以当初的形象出现，比如仍穿民族服装，仍然表现得“很清纯”，似乎在抗拒“一次性消费”的命运，但事实上，这一形象在大众的心理解读中已与当初不同，不过还是不可丢弃的代表资源的一个符号罢了。此时，由于在大众心理中她已受到“污染”，加上财富的获得，使她在心理上甚至已压倒了原本意淫她的网民，现在的天仙妹妹已失去消费价值，取而代之的不过是主要由媒体所强加的大众对明星的消费。也就是说，此时的这个 MM 和当初的那个 MM 已经是两个不同的人了——恰如一首翻译过的诗，与原作不再是同一首

诗一样。

应该指出的是，随着原初网络公共意淫的结束，不再是都市男权话语和网众，而是由商业意识形态和媒体来主宰着网络名人的命运。在这种情况下，天仙妹妹们最好的应对方法就是赶快实现“转型”，上大学或进修学艺什么的，在不丢弃原初符号的基础上重新对形象进行包装，与经济收入配合，争取在社会价值排序上处于较高位置。如果真能这样，那么在强势商业意识形态和主流媒体影响力面前，她的名气将获得合法化而又能继续保持资源的稀缺性，获得从主动的角度上影响大众的能力。

这时，对社会价值排序较高的位置和商业意识形态、媒体影响力表示屈服的大众，已反过来成为媒体、商业意识形态和名人联合起来加以“消费”的对象了——这个对象同样是他们的心理，只不过是易受操纵的心理，就像一群被催眠师催眠的“病人”一样。

而这一切，天仙妹妹已经做到了。

艳照门：遍布窥私癖的社会

2008年初，在中国，最牵动公众神经的莫过于南方雪灾和香港的“艳照门事件”。

1月28日凌晨，香港某论坛传出影星陈××和钟××等一众女艺人的床上私密照片。不过半日，香港各大网站均广泛流传有关照片。此后，华语世界不计其数的网站和个人空间也转载了这些照片。传播速

度之快范围之广令人瞠目结舌。

一开始，艳照门当事人均分别通过经纪公司和律师发出声明，称照片纯属移花接木的假照，他们将全力追查并采取法律行动。

然而，随着张××等更多女明星的艳照相继被人放到网上，现实证明，这些不堪入目的照片的确是真的。抵赖不过了，陈冠希、钟欣桐等事件中的主角摆出了道歉的姿态。随着影响的迅速扩大，香港警方和大陆警方也急忙介入，准备堵住照片在网上的流传。可是网络的魔力之大速度之巨哪里堵得住！不记得是哪位网络高人说的，什么东西只要上了网，就一定地会留下爪印、痕迹，永远也无法抹去。

和其他网络事件一样，艳照门事件之所以如此热闹，除了网络的力量实在太惊人以外，与人的心理也密切相关。这就是窥私，特别是窥探明星隐私的心理。那一张张极端露骨刺激的艳照，不知让多少人获得了窥私的满足感。可以说，窥私，特别是无数“同好”一起公共窥私的心理，是艳照门快速大面积扩散的“幕后推手”。

在我们的社会里隐藏着无数窥私癖。常常看到这样的报道：有人在家里安上望远镜，偷窥对面房间里的女人；用隐蔽的相机和针眼摄像头偷拍私密照片或裙下风光。至于爬到女厕所女浴室偷看，相信很多人都听说过。而网上更是流传着各种偷拍的照片及视频，特别是偷拍女性敏感部位的照片，其点击率之高之多令人咋舌。这些之所以形不成“事件”、被命名为“××门”，只是因为被偷拍者不是明星而已。

偷窥之所以如此具有诱惑力，原因在于我前面谈到的：如果一个人能看到别人，而别人却看不到他，他就有一种快感，因为在心理上他对别人可以随时进攻，而别人却失去了防御。

一般来说偷窥者多数是男人，他们的偷窥对象主要是女人，特别是年轻女人。这有文化观念的支持，因为女性被文化编码为一种被“看”的客体，而男性当然是“看”这一功能发挥的主体。但如果看的仅仅是针对被衣服包裹住了的女性容貌和身体，而不是她暴露的身体，男人仍然是不满足的，因为它不能让男人感觉到一种变相的占有欲的满足。

正因为如此，偷窥会让很多男人觉得很刺激，如果被偷窥的女人是遥不可及、光彩迷人的女明星的话，这种快感就更加强烈。因为大多数男人相对于她的名气、钱财、社会地位、交往的异性等等来说，在心理上有明显的劣势，同时又因她的公共形象而展开过丰富的想象。这两点让有窥私爱好的男人实际上有一种无意识的怨恨，只要女明星用衣服把自己的敏感部位包裹住，男人就不可能对她有心理优势，就会继续积累他的怨恨。这种怨恨让那些男人恨不得剥开她的衣服看个究竟，甚至虐待她、奸杀她，以获得痛快淋漓的发泄，弥补无法占有她的耻辱。

故而，如果女明星的露点照被曝光，特别是那些敏感部位暴露无遗的裸照公之于众，喜欢窥私的男人就有一种偷窥的巨大快感。在这种窥视过程中，他发泄了他的怨恨，在被暴露的女明星那儿就有了心理优势。

可以不客气地捅破这一点：在艳照门事件中，不管一个偷窥者骂不骂陈冠希，他其实都巴不得自己是陈冠希。如果他恨陈冠希，其实也只是恨自己不是陈冠希而已。而另一方面，他们过足了偷窥隐之后，骂阿娇和张柏芝，也是因为他们已“看足”她们了——原来高不可攀、遥不可及的美女明星已跌落凡间，已经被他们“看过了”！

对不是明星的漂亮女人的偷窥，男人的心理与偷窥女明星时类似：它满足心理上虚幻的占有感，还能发泄得不到她的怨恨。

窥视癖的偷窥心理可以形成聚焦效应。所以，一个女人要想出名，利用男人的偷窥心理，制造一种“公共偷窥”往往是她的必杀技。只要有意无意地“露私”，那肯定就有人“窥私”，也就有可能使自己成为万人瞩目的中心。

2003 年，木子美凭借在网上公布自己的性爱日记《遗情书》一举受到关注，迅速蹿红，就是这一点的证明。仅仅是“露私癖”似的文字描述，就让她的日记点击量达到 16 万这个惊人数字。

2004 年 1 月，竹影青瞳的出名更是大胆，她不再像木子美那样只是让看客通过文字的想象来窥视自己的身体，而是直接把身材展示给人看。她把裸照放到了网上，立刻就吸引了无数的看客，仅仅一周的点击量就超过 13 万，导致她播放裸照的网站伺服器屡屡瘫痪。

从此以往，各种各样的“露私”后继者纷至沓来，源源不绝，而且更生猛、更火辣。窥私者只有想

不到，没有看不到，差不多已达到了审丑疲劳的境界。

网络成了一个窥私和露私互动的大世界、万花筒，而且是无边无际，无穷无尽。什么西洋镜都可以尽管上演，不分美丑，只求关注。

第8章 光怪陆离的心理世界

病态社会的变态心理

日常生活中的心理疾病

病态社会的变态心理

虐待狂是怎样炼成的?

21 世纪以来，伴随着心理危机的越趋严重，中国社会中病态心理日趋泛滥。

2005 年 11 月 30 日，突然有一网友在网上披露：复旦研究生张某某在半年内以帮忙收养流浪小猫为由，从学校同学手中骗取小猫大约 20 只，平均 9 天换一只，全部挖眼后丢弃，任小猫自生自灭。另外他还从宠物市场等渠道收集小猫，供自己虐待。

此事在网上披露后，立即掀起了轩然大波。轰动一时的“硕士虐猫”事件浮出水面。

据《新闻晚报》2005 年 12 月 6 日报道，这位虐猫者刚开始养猫的时候，是由于小猫的可爱而领养的，直到有一次因为猫调皮，吵得他无法休息，就用力打了这只猫。这只猫是他原本最喜欢也是养的时间最长的猫，它有个可爱名字叫皮皮。用张某某的话来说“皮皮是我唯一正常对待的小猫”，不过“皮皮被我打得也很厉害，我把它打得奄奄一息，然后再放到草丛里面，我不确定它能够活多久，但它那个时候已经大小便失禁了。”

这种行为成了他发泄的一种方式，并且打猫时的

感觉更让他产生了快感。对于那只眼睛被戳瞎的白猫，他解释为，主要是猫叫得太厉害，所以就开始打它。最后想用东西吸引这只猫的注意，就用上了剪刀。“开始不停戳它，直到把它戳得出了很多血。我当时戳的时候并没有目的，并没有想到要戳它什么地方。”说起事情的经过，虐猫者面无表情。

此后，虐猫成了张某某的一种乐趣。

面对虐猫者的暴行，网络上对他进行了声势浩大的声讨。很多人谴责他，称其“冷血”、“心理变态”、“残忍”、“你不该活在世上”、“没人性”、“应该开除”，并向被虐待的猫表示了他们的同情心。更有甚者，闻知张某某虐猫前已申请留学牛津大学，有网友还声言要搜集各种报道写邮件给英国使领馆，请使领馆予以“严格审核”；给世界各大国发邮件，请他们拒绝虐猫者的留学申请。人们对虐猫者的痛恨和对猫的同情，其反应之激烈，让人吃惊。

从心理分析层面来看，虐猫者的心理形成是有原因的。

据报道，张某某是学数学的，较少与人沟通，比较冷漠孤僻。这就有可能导致他在心理上并不把猫视为一个有生命的动物，他会像处理没有感情参与的数学问题那样处理猫。更有可能的是，因为张某本人生命中曾遭受过一些挫折或打击，导致他产生了变态的心理，以虐待比他更弱小的生命来获得心理上的补偿。

一切都要从童年讲起。了解精神分析的人都知道，要看清一个人“得病”的原因，必须追溯他的

童年史，因为他成年后的种种症状，正是早年心理创伤的结果。据说张的父母对他要求极严，他曾有过心理创伤，那就是在他被迫重修一年中学的时候，其父当晚不让他回家，让他在门前的草地上待了一夜，令他有“被遗弃在外的感觉”。这种感觉是不好受的，威胁到了他的心理生存。

由于他父亲不屑于体验他的痛苦，而只需要他服从，他的心理结构产生了变异。在不符合父亲的要求就要遭受痛苦的情况下，他就必须服从他父亲的权力，并且不能让自己再意识到自己的痛苦和他在父亲面前弱小的心理处境。所以，当可怜的小猫出现在他面前时，在无意识层面，他实际上是仇恨它们的，猫在他面前，正如自己在他父亲面前一样。

张某某虐猫，既是追求一种心理补偿——因为他父亲曾虐过他，同时也是通过制造猫的痛苦来避免体验自己的痛苦。施虐者往往也是或曾经是受虐者，这大概是一种宿命。

同时，这样的人如格鲁恩所说的，他的生活目标就是“掠夺自我以外的东西，就像占有别的生命和物品。这种对外的方式也是一种逃避手段，以避免同伤害的自我进行对峙”。不仅如此，正如我们在前面分析一个人的自我憎恨时指出的，一个出卖自我的人，为了逃避内心的谴责，他必须认同一个强大的人，并寻找一个外在的敌人，制造一个牺牲品。如果没有一个外在的敌人，他就不得不和自己被伤害的内心面对，但这是无法忍受的。

精神分析学认为，失去同情心的社会传递机制

是：儿童时期软弱无助→被惩罚→憎恨自己的痛苦→拒绝体验它、否认它→不同情孩子或他人表现出来的这种痛苦→孩子为了让父母高兴服从父母的权力→失去自己内心的体验→失去同情心→认同让同情心失去的社会权力体系与意识形态→再以此来对待以后自己的孩子或弱小的东西。

而暴力和占有的心理逻辑是：体验自己的内心痛苦没有安全感，只有服从大人的权力，符合大人的期待才有安全感→安全感与不体验自己的内心绑在一起→失去自己内心的体验→把与内心无关的一切看成现实→生命遭受挫折，为了逃避内心被伤害的自我谴责尽力去占有外物，制造一个外部的敌人→形形色色的占有狂和暴力者。

在我们的社会中，家庭、学校的教育都是以“爱”和“负责”的名义要求孩子，忽视孩子的内心世界，用大人的意志把孩子变成“强者”，生怕他们给自己丢脸。一个孩子必须听话，必须好好学习，他们承载了太多大人的期待，大人把自己没有满足的愿望，或根据社会游戏规则想象出来的愿望，都强加到了孩子身上。这样，小孩如果不听话，如果学习成绩差，就会遭受惩罚。他必须服从，必须符合大人的期待。大人根本不关心孩子的内心世界，他们只关心孩子是否表现出了成人所要求的行为，是否符合长辈们的想象。

在这样的教育氛围中，一个孩子又怎么可能会承认自己的软弱无力、承认自己的痛苦是正当的呢？他必须否认这一点，服从大人的意志。他必须拒绝体验

自己的痛苦，因为不拒绝痛苦，他就没有安全感，他的安全是建立在服从大人的意志，拒绝体验自己的内心世界的基础上的。久而久之，他就不能再体验到自己的内心，而只能体验到根据大人、继而是社会关于自身的设定和想象。这样，一个孩子就开始背叛自我，服从于社会的权力。

在这个过程中，我们不会认为这有什么错。即使在“爱”的名义下，一个孩子不堪承受压力，不堪承受内心的痛苦而自残、自虐或虐待小动物、攻击别人，甚至做出其他傻事，整个社会也没有多少反思。

社会同情心的缺失与寻回

圣人说“恻隐之心，人皆有之”。同情心是人性与人性的联系，一个没有同情心的人，已经丧失了感受他人作为一个人的能力，从而也就丧失了感受自己是一个人的能力。

因此，要追问人为何失去同情心，就要追问人是怎样与自己的内心疏远的。

在“硕士虐猫”事件前，早先有“东北女踩猫”事件，还有清华学生刘海洋硫酸泼熊事件，此后，更有轰动一时的南京虐杀流浪狗事件。

据《现代快报》报道，2007 年 4 月 24 日，南京下关和燕园小区几名男女手持装满汽油的雪碧瓶，来到第 11 幢楼后的小花园——一只母狗和两只小狗的家。他们将汽油浇在小狗身上，点燃打火机。一名烧狗男子称：狗半夜叫得人睡不好觉，一把火烧死拉

倒。残忍心态令人发指。

和“硕士虐猫”一样，烧狗者马上触发了很多人对小狗的同情心，又一次在网上掀起了轩然大波。媒体报道后，许多网民都愤怒了，他们在数以百计的论坛里严厉谴责“凶手”，一片喊打之声。甚至有人还公开了烧狗人的真实身份、工作单位、家庭住址、办公电话、私人手机。很多人在烧狗者的住宅、工作单位门口守着她/他，等到他们出现进行围追堵截，并把照片和视频发到网上。烧狗者的工作单位接到了许多抗议电话，很多人签名写信给南京市长要求施压其工作单位开除烧狗者。许多人在网上对“凶手”发出了“死亡威胁”。还有人更进一步，在烧狗人居住的楼道墙上喷涂了此人的门牌号和大大的“死”字。这些照片也都在网上广泛流传。烧狗者不得不报警，希望得到警方的保护。

几乎所有人都把虐猫烧狗者视为心理变态的人，当然是的。但那些激烈地表现出他们的同情心，激烈地讨伐虐畜者的人难道就个个都心理健康吗?

于是有人问，如果是这样，又如何解释大多数国人为什么都对现实中的苦难视而不见?中国每年有多少令人触目惊心的矿难，有人间地狱般的黑砖窑，有大量悲惨的乞丐在乞讨，有无数的工人在血汗工厂里被压榨，在经济发达地区竟然有人贩卖童工，有太多的贫困儿童上不起学不能接受教育，怎么没见他们表现出同情心，尽力而为施以援手?

也许，拯救矿难、解救黑砖窑奴工不是一般小老百姓力所能及的行为，而保护小动物，至少不虐待它

们是人们所能做到的，也是应该的。如有人对可怜的小动物都可以狠心虐待屠杀，又怎能指望其对比自己弱小的或者需要救助的人有同情心呢？

但是，难道同情心只能在网上体现，只能以“江湖追杀令”的方式叫嚷和声讨，而对现实中自己周遭的可怜人可怜事却懒得理睬，甚至即使见到了也冷血地绕道而行拂袖而去吗？

网上追杀“硕士虐猫”和“南京烧狗”的人都同样幻想着自己有同情心，然而却对触犯了他们同情心的人进行攻击，动不动就要他们“去死”，那么，在冷血的程度上，他们与虐待动物者也没有什么区别。

在精神分析看来，重要的不是表面现象，而是心理机动，这才是真相。虐待动物者和只晓得在网络上谴责虐待的人，其实都是心理上的病人。终极的原因是这个社会有病！不然怎么可能发生有人倒毙路边无人理睬，眼睁睁地看着有人溺水、有人出了车祸而不予救助的事？更有人狂捕残杀野生动物，以吃猴脑、熊掌、鱼翅以及各种珍稀动植物为荣。这个社会的道德又怎么可能沦丧至此？

在我们的思维模式中，一个人有没有同情心，似乎仅仅是道德问题，而与一个社会的各种观念模式、行为准则没有关系。精神分析学家阿尔诺·格鲁恩在他的《同情心的丧失》里根本性地颠覆了这一点。他指出，同情心的丧失来自于一个社会的精神暴政。一个人之所以没有同情心，是因为有种种力量让一个人失去了同自己内心痛苦的联系。

一部人类史就是一部压抑的历史。我们都熟悉一个词："社会化"，它是一个人从出生后就无法逃避的命运。这是一种来自社会的规训，先由家庭操作，后由家庭和社会一起操作。简单地说，它就是要在一个孩子的成长过程中，把社会的那一套观念准则、行为模式植入到他的精神结构里去。

话已经说得够清楚了，我们需要追问的是：如果从一开始家庭和社会对一个人并没有"充满爱心的陪伴"，不仅不作为他发展自我的"背景"，反而以自己的方式，在一个人成长的道路上不断否定他的自我建构，最终以一个假自我系统植入一个人的精神世界，最终又会发生什么呢？

在一个建立在服从权力基础上的社会里，一个人只能接受那种"服从便会受到奖励，而不服从则会受到惩罚的训练"。社会不需要建立在"不听话"基础上的个性，儿童就像是一个泥人，是按照社会期待的角色进行塑造的。大人们在这么做时，津津于道于所谓的"现实"要求。

但格鲁恩指出了这样的真相："现实性不是去感知现实的本来面目，而是去适应一个社会的行为方式的准则，这样的一个社会在爱的本质问题上自己欺骗自己并把这一谎言提升为真理。而那些进行反抗的人则被看做是心理不正常"。

失去了同自己内心的联系，服从于权力而拒绝体验自己的痛苦的人最终失去了同情心。他们是父母、社会的牺牲品，并且拒绝承认自己是牺牲品。但一个人不可能承认自己真的没有同情心，因此他必须幻想

自己有同情心。同时，为了向自己证明自己服从于权力是正当的，他必须自我同情。阿尔诺·格鲁恩讽刺道："我们希望通过自我同情来避免自己成为一个扭曲的人。"

法国著名人本主义哲学家爱尔维修，对这种变味的同情心和自我同情进行了分析，他称之为"自私的同情心"：

> 人们援助那些不幸的人的目的是：一，为了避免看见他们肉体上的痛苦；二，为了享受感恩，这种感恩至少引起我们一种模糊的希望，希望在遥远的将来会有用处；三，为了使用一下权力，权力的使用常常是使我们舒服的，因为它常常使我们联想到与这个权力相连的快乐的影像；四，因为幸福的观念在良好的教育中与行善的观念相连，而且因为这种使人们对我敬爱的行善正如财富一样，可以看成解除痛苦和创造快乐的力量或手段。

当2008年的大雪灾和大地震降临之前，中国的社会冷血症已让人感到对人性失望到了极点。很多人的同情心也象虚拟的网络一样，是虚伪的，所表达只是一个虚拟的同情，或是想证明"我有同情心"而已，是在想像自己有同情心。他们对虐待小动物者的讨伐，与其说是义正辞严的谴责，倒不如说是一种在爱心名义下的话语暴力。换言之，也许因为他们并非

真正具有同情心，只是通过对小猫、小狗的“爱”来幻想自己有同情心。所以一旦有人虐待小动物，他们虚拟的情感投注对象被攻击，就让他们感到自己受了攻击，就会作出激烈反应。而这种激烈反应恰恰又可以证明他们“有同情心”。

大灾难的降临，反而净化了人们的心灵，拯救了中国人即将完全丧失的人性，使我们看到了人性的复苏。大灾震动了人们长久以来麻木不仁的心灵，激发了13亿人空前真诚的同情心，感同身受发自内心地对受难同胞献出了爱心。这使每一位华人看到了中国社会的希望。我们有理由期待，能有更多的同情心投注在现实的、每个人身边的不幸之上，重新铸造中国人的心灵，并使之长期健康成长，那么，这个世界将会变得美好一些。

沾上神性的自恋——追星族的终极内心

在中国内地，很少看到一档娱乐节目能够拥有极大的人气，会被各色人等捧上了天。湖南卫视的“超级女声”和“快乐男声”算是开创了先例。

据相关统计，2005年度的超级女声在中国内地地区创造了极高的收视率。电视调查机构央视索福瑞发布的资料显示，超级女声播出时期，湖南卫视收视率在中国内地地区排名居第二位（总收视率第一位为央视一套）；超级女声节目也是同时段节目的收视冠军。8月26日总决赛的冠军得到352万的短信投票，前三甲一晚共获得约900万的选票。

这种“靠投票选出”（需要花短信费）的“明星诞生机制”，甚至让一些理性的人产生了错觉，在“民主饥渴症”中，把这个纯粹的商业娱乐游戏看成了“民主”的训练和预演。在一个民主权利缺乏的社会里，以商业娱乐的形式给人们提供了一条补偿渠道。

不过对“超级女声”如痴如狂的还是青少年，特别是小学和中学的女学生。关于她们迷恋“超级女声”的疯狂程度，曾经有过太多的报道。在网上，人们对这种现象感到不可思议——如果有人批评了一下了李宇春之类的“超女”，那些粉丝（多是小女生）就会拼死去捍卫。其表现与当年的红卫兵一模一样。

偶像永远是对的，永远闪耀着神性。批评偶像，等于攻击粉丝们脆弱的自我。粉丝并不是在捍卫偶像，而是通过捍卫偶像捍卫脆弱的自我，这在本书前面已经分析过了。

但偶像崇拜者形成的心理机制是什么？“超级女声”为何如此成功？学过营销心理学的人都知道，抓不住顾客的心理，生意只能失败。“超级女声”之所以造成如此之大的影响，让很多人关注，让小女生们如痴如醉，在于它全新的明星诞生机制。

从古到今，人类从来没有停止过造神运动。从原始草棚到中世纪的作坊，从工业大革命的厂房车间到现代的商业流水线，一个个偶像被生产出来。

但在过去的各种造神运动中，偶像产生之前都与粉丝毫无关系，并非他们所“选”。这个偶像是强加

给他们的，一开始并非他们意志的产物，所以，偶像往往遥不可及。

然而，“超级女声”的商业操作模式却告诉人们，偶像完全可以是你意志的产物。这个节目可以让很多人找到一种快感，即证明粉丝的意志对于一些事情来说也是能够起作用的，这种公共性狂欢能让参与投票的很多人获得一种主宰的感觉。

对于那些小女生来说，在人格还未健全时她们需要理想化自我，并把它投射到一个载体上。但是这仅仅是投射，偶像仍在云端，多数人难以想象自己有朝一日也有机会成为偶像那样的人。在这种情况下，除非一个人已完全活在虚幻的自我世界，只与纳入了自己的自我结构的偶像产生心理联系，否则她还是会注意到现实和幻想、地上和天上的距离，从而不会陷得太深。但“超级女声”的明星依靠海选、依靠投票胜出，则意味着哪怕她貌不惊人，技不惊四海，也有机会成为耀眼的明星。通往明星的道路，已不再那么渺茫。

因此，小女生们对于“超级女声”的迷恋，也因明星的诞生机制而产生了变化。她们不再是在地上仰视天上的星斗一般的看着他们的偶像了，而是觉得偶像不再那么不可企及，离自己近了许多，甚至自己有朝一日也同样可以成为偶像一类的明星。她们对自我的理想化，不再仅仅是一种虚幻的投射和心理的寄托，而是找到了现实的论证。

尽管主办者努力造出来的“现实主义”仍然是虚假的，但相貌普通的邻家女孩不经意间就通过

"超级女声"成为明星，却给无数小女生传递了"你也可以成为明星"的信号。这诱发了女生们普遍性的成为明星的梦想，她们更加认同如李宇春之类的明星，因为她们不仅从偶像身上反射到了现在的自己，更看到了未来的自我。假如攻击李宇春，那就不仅仅攻击到了她们的自我，还攻击到了她们对"成功"的想象——似乎就是要毁灭她们实现自己的理想化自我。

比之崇拜一个被娱乐公司和媒体强加的偶像，小女生们会更加疯狂地追捧捍卫李宇春等自己"选"出来的"超女"。原因在于，在粉丝们的心理上，比之那些"造"出来的明星，李更与她们接近。

"超女"的粉丝被人指责为"幼稚"。其实任何一个偶像崇拜者都是无法体验到自己的存在感的心理幼稚者。他们极需要一个因自己心理的投射或是社会的制造而具有某种光环的完美的偶像来填充自己。他们并不是要取消"自我"，恰恰相反，他们是要把偶像内化，分沾偶像的属性，甚至完全占有偶像，以让"自我"无比的强大。如果不能占有偶像，或者一旦偶像坍塌，在心理上他们就无法生存下去。

史上最畸形粉丝拷问偶像崇拜

还记得杨丽娟吗？这个"史上最畸形的粉丝"，创造了2007年轰动中国两岸三地的娱乐事件。

一个女人，从少女时期开始"专职追星"十多年，为此荒废学业，放弃人生，不工作，不结婚，甚

至“不谋生”，最终倾家荡产，逼死父亲，家破人亡。其情其景，真让人触摸到了存在的荒谬。

在杨丽娟事件中，公众指责杨丽娟疯狂“追星”的“不孝”行径，达到了“丧失人性”的程度，对其父母如此纵容、支持她也加以谴责。

但是，这一家人精神“有病”的事实是如此之明显，这类道德话语用在他们身上完全是一种错位。无论是杨丽娟对于记者暗示她有错而发出咆哮，其父以死要挟刘德华的荒唐逻辑，还是其母重复“错在刘德华”的可笑言论，都表明他们已经“无法理喻”了。他们只活在自己的心理世界中，只有精神分析话语才能解读他们。

杨女和杨父都是偶像崇拜者。如果说杨女崇拜的是刘德华，那么杨父崇拜的则是自己的女儿。他们都具有明显可见的自恋性人格障碍。

杨女十几年来如此疯狂地当“全职追星族”，表面上看，她“恋”的是刘德华，实际上“恋”的是自己，是她自己想象、营造出来的一种幻境。她为了满足自己不顾一切要见偶像的“心愿”，做出了常人难以理解的举动，其实在她的潜意识中，“她的心愿”（而不是偶像刘德华）已经盖过了一切。

一个具有病态自恋的人总会任由自己的心理逻辑主宰，沉浸在自己的幻想中，赋予自己以一种重要性，以自我为中心，而不知道现实是什么。当这种自恋性幻想投射到偶像身上时，表面上看自我中心似乎消失了，但实际上不过是努力把偶像内化，把偶像变成虽然虚假但却强大的“自我”，并对这个“自我”

进行迷恋。在心理上，这种自恋所获得的快感是难以形容的，而且让一个自恋者变得非常“强大”，因为已成为他的“自我”的偶像非常强大。

这就是杨丽娟十几年来如此“勇敢”的原因。然而，只要偶像没有表现出让具有病态自恋的崇拜者认为他自己是多么重要的言行，后者在心理上就要崩溃。刘德华本来已与杨丽娟见面合照，已满足了她多年来的“心愿”，但杨女又产生出了新的不满足，原因就在于她对偶像的占有纳入到了与其他粉丝的心理竞争轨道中——不比他人更多地占有甚至彻底占有偶像，她仍无法证明自己的重要性。而这一点在杨丽娟们的身上意味着，由偶像那儿内化来的“自我”已对他们构成了否定，并且已无法再合法化她畸形追星的行为了，所以杨丽娟会继续在要和偶像单独见面上纠缠不休。

杨父为女儿的疯狂倾家荡产、债台高筑，表面上看是“恋”女儿，实际上也是自恋。从资料中看到，他是快到39岁那年才得到这个女儿，溺爱和纵容如此，可谓“掌上明珠”。这一类人极容易把女儿作为一个偶像纳入自己的自我结构中——只要能证明自己的重要性，偶像永远是正确的，因为对偶像的美化即是对自己的美化，而否定偶像的行为对于他自己也是一种否定。与其女儿一样，杨父也被自己的心理逻辑吞没。

对一个具有病态自恋的偶像崇拜者来说，偶像被视为不重要在心理上即体现为对自己的贬低，否定了作为偶像的女儿也就否定了他自己——杨父可以为女

儿的疯狂付出一切，但他却无法容忍女儿被视为不重要。在这类自恋者的心里，如果自己单方面的付出不能兑现为偶像（在心理上也即是自己）重要性的证明，他的心理生存就会受到威胁，曾经的期待就会转化为对“制造”了他的困境的对象的仇恨。

这个时候，基于心理生存的需要，一个具有病态自恋的偶像崇拜者本身尚残存的、曾经被遮蔽的自我，就会冒出来唾弃、否定、甚至仇视这个偶像，因为偶像对于他（她）来说已变为一种否定性的耻辱。如果这个偶像的存在在心理上让他已无法看见自己的存在，更加极端的崇拜者为了防止偶像被他人分享，甚至会杀死偶像，就像当年“披头士”（甲壳虫）的疯狂粉丝杀害乐队主唱约翰·列侬一样。

2007年3月23日，杨父在女儿还未见刘德华之前，他的遗书已经写好了。在严重的挫败感、耻辱感和一种仇恨的情绪中，为了达到证明自己女儿重要性的结果，不惜以死来要挟刘德华。25日他的女儿终于见到了刘德华，但这不仅未能让他收获快感，反而认为偶像对崇拜者的一视同仁反衬了他女儿的不重要，于是，他跳海自杀了。

叹息之余，我们有否意识到，其实每一个人或多或少都是杨丽娟。我们在心理上也许没有寄生在“明星”身上，可是，我们寄生在上帝、佛祖、政治、金钱、权力、商品……以及所有一切可以让我们当成偶像来崇拜的东西那儿。他们/它们是主宰我们的神，我们的自我早已不是我们精神世界的主人，杨家父女只是比我们达到了更高的境界。

日常生活中的心理疾病

异端=不被同化的人

在东西方历史上，“异端”被排斥，被攻击，甚至被杀死的事不胜枚举。在我们的社会里，又有多少人被视为“异端”而遭到群体的排斥和攻击？为什么群体会排斥和攻击一个与他们不一样的人呢？

在心理上，异端的悲惨遭遇只需要一个理由，一个理由就够了：他不能遵循大多数人所认同的那些价值观念、思维模式和行为准则。他是怪物、神经病、甚至魔鬼。

换言之，他不能适应很多人在其中混得如鱼得水般的“现实”，因为对现实的适应，必须要求他出卖自我。

弗洛姆曾经指出，人的确可以适应于任何现实，但在适应现实的过程中，人会得病。人性并不能适应于任何现实，在一个缺乏对人尊重的社会里，人健全的理性能力将受到伤害。在一个“不会做”就混得很惨的现实环境里，一个人对“现实”的适应只能把他变成一个受虐—施虐狂，所谓对上是奴才，对下是主子。

当然，适应现实也可以给人以补偿。他的确出卖

了自我，但他因为融入群体之中，与多数人一样，他的病态得到了认同，变“正常”了，获得了逃避自由后的安全感。他的内心会谴责他，但他可以通过向外施虐来逃避自己的内心。只要有内心的愤怒，有攻击性，他就可以避免体验自己的恐惧。重要的是，他受到伤害的自我还可以通过对生存资源的获取得到补偿，而生存资源的分配恰恰是受那个建立在现实之上的社会游戏规则支配的。

适应现实者是现实的一部分，或者他就是现实本身。他绝对不能容忍有一个人怀疑、唾弃这样的现实。而在他心理上，怀疑和唾弃仅仅是因为：某人玩的不和他们一样。

曾经有一个不想“适应现实”的朋友向我诉说了他在工作单位里的遭遇。他说他对人，无论对领导还是同事其实都很友好，对他们保持着尊重。然而，就因为他独来独往，不和他们在一起吹牛聊天、打牌喝酒，也不对领导溜须拍马，他成了同事攻击的目标。

首先是有人开玩笑说他怪，继而，有人打小报告说他上班时看书，有人说他上班迟到。但打小报告还不能让人过瘾，诽谤登场了。有人在背后传言，说看见他曾经拿了办公纸去干私活。有人还绘声绘色地描述他的一些“丑事”。

他被彻底孤立。

这位朋友不明白，为什么他选择自己的生活方式，就引来了这些人看不惯他。他更不明白，何以在他对别人所追求、热衷的东西不表现出热情和欣赏，

他们就要贬损他排斥他。他与世无争，可人们偏要攻击他。

其实太简单了，在一个群体里，只要他不和大多数人一样，就会构成一种生活方式、价值观念的对比。从而，他的存在本身就是对大多数人的生活方式、价值观念的不认同和怀疑。人们之所以攻击他，是不能忍受这种怀疑。因为他们在无意识深处，对这些价值观念和生活方式并不真的是发自内心的赞同，那只是出卖自我的结果。为了避免看到当初那个被他们扼杀的自己，否认自己扼杀过自己，他们就必须证明他们选择这样的生活方式和价值观念是正确的，同时必须消除一切怀疑。

抗战时期汉奸之所以有时比外敌还要凶残，甚至变态到不可理喻的程度，就在于他既然背叛了祖国，抛弃了“中国人”这个存在的属性，他就必须从心理上蔑视“中国人”，努力否定原来的那个自我，并且消除一切让他看到原来那个自我的中国人，以此强化自己当汉奸的选择的合理性，获得心理上的生存。

朋友的存在，恰恰会唤起他的同事的那些不愉快的记忆。这就是在一个群体里，九个有“共同语言”的人必须要把另一个特立独行的人同化，同化不成便必须不断攻击他的原因。

在一个异化的环境里，只要“公认”的价值观念和生活方式获得统治地位，并且能够支配生存资源的分配，那么即使对自由和多元化的仇恨不以制度的形式出现，也将以心理上的恐惧出现。对于我朋友的同事来说，我朋友的存在已经成为他们的一种威胁。

他成了一个将他们的自我呼唤出来的引火者，一个危险的载体，一种让他们在心理上无法生存下去的刺激。如果他是一把火，那么他们的第一反应就是必须把这把火扑灭。

从心理上来说，无论我的朋友遭受到了何种失败，也无论他的同事获得了多大利益，在无意识深处，他的同事都无法挽救自己人生的失败，因为出卖自我，破坏自己的独立性就是人生最大的失败。他们不可能在他面前有心理优势，而恰恰是没有心理优势，才需要攻击他以获取心理优势。

反之，一个有心理优势的人，不会喜欢说别人坏话，管别人闲事，也不会一天到晚攻击别人。

难言之隐：心理强迫症

我曾很多次听过有心理问题的人的呼救声。在各种神经症症状中，强迫症恐怕是最普遍的。在这个压力越来越大，安全感越来越缺乏的时代，我们即使没有临床上的强迫症症状，也饱受强迫性行为和强迫性思维的痛苦煎熬。

下面是我在国内一著名心理网站上看到的一个案例，这个案例非常具有典型性。网络因其匿名性，它让忍受不了痛苦而鼓起勇气寻求帮助的求助者的心理表露得非常逼真。笔者除了修改个别错别字和删除重复的个别语句外，保持了帖子的原汁原味：

本人今年 23 岁，男，未婚，刚刚从大

学本科毕业不久，而且工作不到一年，从事的是会计行业，平时与各种票据资金打交道。我从很早的时候就发现自己有些强迫症的症状，大概是从初中就开始了。那个时候最典型的就是考试的时候同一道题目我总是会控制不住的反复验算很多次。其实我也知道做错的可能性不大，但我总是很担心会做错，然后就不由自主地要去验算。这样往往浪费了很多时间，最终的考试成绩通常并不理想。

这样的情况到考上大学之后变得稍好一些。但到了大四又严重起来。因为要找工作，我变得很焦躁，有的时候经常会想：要是明天地震了怎么办？要是突然遇到歹徒袭击怎么办？出门会不会被车撞了？想了一段时间后又会找个理由安慰自己：在想什么呢？都是不会发生的！同时我的强迫感觉又严重起来：我放东西要非常有规律，不能容忍一点点的改变，到了怎么样的地步呢？我经常要花很多时间来检查和整理我的东西，实际上它们并不乱，比如一本书如果书的一个角没有和桌子的角对齐，我就会觉得很难受，一定要把它对齐才觉得安心。晚上临睡前，总是控制不住地要检查好几遍门是否关好，检查我的鞋子服装什么的是否放在应该放的位置。有时忘了检查，但晚上突然想起来都会起床检查一下。我还对数字特别敏

感，接触到一些数字后经常会胡思乱想，我对3这个数字特别敏感，很多时候做事总是要重复三遍或三遍的倍数才会觉得安心。

大学毕业后工作了一段时间，我发现我的情况变得越来越失控，本来就对数字很敏感，偏偏又摊上了这么个工作，整天把数字加加减减的，就怕算错，于是总是要算很多遍才觉得安心，因此我的工作速度总是最慢。别人认为我很仔细，其实我心里也痛苦，我觉得自己特没用，这么简单的工作都做不好，即使做好了也没有效率。我还总是担心文件放好没有，担心箱子锁好没有，担心票据收好没有等等很多问题，其实我总是要把工作做完才下班，但是从走出单位的一刻开始 我总是不由自主地开始担心这担心那，而且总是喜欢设想会发生糟糕的情况，要是发生了该怎么办。我有时想着想着会害怕起来，甚至想到发生了很糟糕的情况的时候，我唯一的出路就是自杀。我总是会想到各种糟糕的情况，然后再尽量想一些别的理由安慰自己，力图让自己不那么担心。这有时候也确实会有一些效果，可是很有限，往往会被更多更坏的结果的想法所淹没。所以我整天都觉得有点疑神疑鬼，担惊受怕，很怕自己突然遭到什么想都想不到的打击，自己又没办法处理。这种担心这一段时期以来一直在加剧，而且是平静的工作愈发使我担

心这平静之后藏着什么杀机。我整天想着这些事，以至影响了睡眠和工作，真的不知道怎么办才好。

上面的这些情况都是真实的，所以我怀疑自己得了严重的强迫症和焦虑症，真的觉得活得好累，生活都没有什么情趣。还恳请专家给我诊断一下，出出主意怎么摆脱这些痛苦，不胜感激！

只要稍微有点心理学常识的人，都可以马上判断这的确是强迫症。它影响了这个人的生活和工作，已经算是严重了。

强迫症的背后是恐惧，得这种病或有这种轻微症状的人往往承受着较大的压力。从他的叙述看，它源于初中时某一事件的刺激（大概与考试有关）。这让他感到恐惧，努力要压抑它。但压抑并不成功，也无法成功，从此恐惧感强化，并抽象和泛滥，逐渐变成一种“想象”。而他的压抑也投射到了他所置身的时空场景，以他针对特定物的行为表现出来。它“转移”了他对事件的“想象”和“注意”，通过对某物的“确证”，比如有规律地连敲三下门，他似乎抗拒了那个他通过强迫性动作可以加以抗拒的事件、观念、想象，从心理上获得了确定性，躲避了危险意识的侵袭，消除了恐惧。

但是，强迫症之所以为强迫症，并且很难消除，甚至走向恶化，其最重要的原因就在于：消除恐惧的手段，恰恰是与恐惧联系在一起的。也就是说，消除

恐惧的手段，比如通过敲门来获得确定性，证明“门确实已经关好”，与恐惧本身有着对应关系。它尽管是为着压抑恐惧而来，但由于这种对应关系，它一旦存在也就会把恐惧激活。恐惧感这个时候虽然经一个人的强迫性动作的抗拒已经处于他的意识之外，但由于它本身就存在于这种关系中，只要与这种关系对应的场景出现，它马上又会被一个人意识到，从而使他的强迫症表现出来，使他再次重复那些动作。

而更可怕的是，既然一个人要通过这种有规律的强迫性动作才能获得安全感，那么如果他不重复这种动作，就不可能消除恐惧——此时恐惧不仅仅是那些事件、那种想象的结果，而且是不重复这种动作本身也带来了恐惧——这才是强迫症之所以“强迫”的最痛苦的原因。

指出这一点是很重要的。在强迫症发展到一段时间之后，固然那个给人以深深刺激的事件，已经以恐惧体验的形式内化入人的内心，而成为一个挥之不去的魔影，但由确定性的动作本身所带来的恐惧也渐渐获得了其强大的心理能量。重复性动作越有规律，时间越久，能量就越大，以致它甚至已经成为强迫症的主要心理动力。在这个时候，如果不能重复这些强迫性动作，比如每晚睡觉前哪怕知道门关紧了都要去连敲几下，它本身就是恐惧。

正是这种不作为“事件”和“想象”，而是作为“关系”存在的恐惧感，强化了强迫性的动作和思维。它的可怕之处在于，“关系”的存在形式使强迫性的动作不再局限于某一具体的动作，比如睡觉前反

复关门，它意味着，任何在属性上相似的动作，都可以用来克服这种恐惧感。因此它的存在驱使人无意识地不断扩大、延伸其重复性的强迫性动作的范围，以克服恐惧感——不仅敲门必须敲三下，甚至连上台阶也要狠踏三步，看一行字要连看三遍的动作都发生了。

要消除这种强迫症，最好的方法莫过于“行为主义疗法”和“认同疗法”。

比如你每次关门时都忍不住要去“确认”一下，要反复几次才放心，这时，告诉你门已经关好是没用的，因为你自己都知道，并不需要别人来告诉你这个事实。你的理性并不是不存在，而是在心理逻辑的强大压力下，它已经不起作用。所以，你所要做的就是，忍住不去摸门，一定不要去！开始的时候，你肯定相当难受，相当焦虑，会忍受不了要去摸一下。但只要你忍住了，坚持下去，慢慢地就能纠正你的行为，从而纠正你的心理模式——不去摸门你也不再有恐惧感。这就是行为主义疗法。

而认同疗法的意思是：你可以设想：如果我不去摸那个门又怎样？你就认同不摸有恐惧感，那就恐惧吧。需要强调的是，不管有没有背后的事件让你恐惧，恐惧都是出现在你的心里面的，如果你面对它，它就会消散。所以，一旦你认同恐惧，采用就是不管它的方式来抵抗它，它自己慢慢就会消除。

本书面前所举的那个买了二手手机觉得脏，以为他所摸到的任何东西都变脏了的例子中，认同疗法最为有效——你就接受，反正摸到的东西都脏，但你仍

然要用，你无法逃避，于是在观念上就不要逃避。一段时间过去后，脏的观念慢慢就会消除，而你的心理问题也就能消除。

逃避永远不是解决问题的办法。心理问题是一个欺负弱者的杀手，你越跑，他越要追杀你。

身体状况会告诉你心理的毛病

我不知道为人父母者有没有这样的经历，有时小孩喊肚子痛，但实际上又没什么毛病。如果是这样，你就要注意了，你的孩子已经承受了很大的压力。迫于家长、学校、社会对他的要求，他不敢不服从，不允许自己体验这种压力带来的痛苦，于是心理上的压力就通过身体症状表现出来。

在我们这个社会里，很多身体上的毛病都与心理压力有关。当你感觉到自己的身体出现了异常，但又查不出原因和症状是怎么回事，那你真的得注意了，必须问一下自己出了哪些心理问题，它又是怎样造成的。

下面这个案例也来自网上，文字略长，但它恰恰完整地把心理问题揭示了出来。

> 我有姐妹七个，小时家境不好，由于我是第七个女孩，可能受冷落。我一直是很内向的，学习一直非常好，由于家境不太好，父母让我初中毕业考了中专，毕业后就工作了。

在感情方面，不怕你笑，我从小学就暗恋过老师，初中、中专都有，但仅仅限于是暗恋，没有说出来过。我想可能是由于自己经历单纯，真如一张白纸。但我又是非常聪明的，也很敏感，同事说我的性格兼有外向和内向，但人比较老实，也很自信，也很有性格，与同事相处也很好。

工作一年多后，科里一个同事，非常有魅力的男人，经常在私下里说喜欢我，也比较照顾我，他是一个情场老手，和好几个同事好过，我很被他迷惑，我们除了没突破最后一道防线，别的几乎都做过了。有一次他给我打电话，是我们领导接的，还有一次我回家他骑车送我，被领导发现了，领导和他的关系当时不好，因此就拿此作文章，说我和他好，我被调科了，调在一个大家都不愿去的科。

我很苦恼，为我的名誉受损，为我离开了喜欢的专业，为别人的眼光。之后我经常找他诉说，也为性的安慰，在很茫然的情况下，我们突破了最后的防线，是我自愿的，偷偷保持了好几年，在我找男朋友和结婚以后都有联系（丈夫一直不知道我和那个同事的事）。心很累，又欲罢不能，但后来他调走了，我们就断了。

在他还没走之前四年的时候，正是我刚被调科的时候，我很担心自己没人要了，我

找了我现在的老公，不过我们一见钟情，很谈得来，我们认识一个月后偷偷在一起了。但以后我发现我们的性格、世界观等差异很大，我们经常吵架，我们在一起吵架比好的时候要多很多。但我们还是结婚了，婚后的我们矛盾非常多，我很多时候都想离婚，但他不愿意，我也没有作很多的坚持，我们就一直吵闹下来了。在性方面，我很热衷，而他却不怎么喜欢，我们大约一月两次，我很不满足，一直很压抑，这也是吵架的一个方面。

我很久都没有好朋友了，没有说心里话的朋友，就把很多的烦懑在心里。老公也不能认真听我到底在想什么，每次我试图想沟通几乎都是以意见不和告终。而且那段时间我还和那个同事有来往，别人对我也有议论。而且我一直很怕别人议论，每当别人说起谁和谁搞婚外恋时，我都不自在，每次都是强忍着不让自己脸红。如果我忍不住脸红了，就会离开这个地方，平息一下自己，这种状况持续了好几年。

调科以后，记得一次和别人说话时，我感觉到她注意我说话时嘴巴的样子，我不知怎么回事，就好像不知道如何安放自己的嘴巴一样。我一窘迫，就越不知该如何用嘴说话了，目光也变得躲闪。以后的日子里越来越严重。

现在我不知该怎样和人交流，因为我的嘴巴会觉得不知该怎样安置。越是这样我越是紧张，有时紧张得厉害时会结巴。也不愿在科里接电话，下了班后觉得头都紧张得疼。一开始只是和女同事说话时这样，后来和男的说话也这样，但程度要轻一些。这种状况大约持续了四年多。

为了改善这种状况，也为了逃离这样的环境，去年一月份我又调科了，希望一切能从头开始。但事情不像我想象的那样，我也作过很多的努力，在心里发过很多的誓，但还是失败了。

现在我每天上班就很犯愁，和同事说话也不自然，目光不敢看人家，说话时嘴巴不得劲，而且我感觉同事也会因为我的不自在而不自在。这是真的，不是我的凭空想象。

以前只是在家以外这样，自从去年公公来我们家住了一阵子，我和他说话有时也会这样。有一次我想，可别是以后我在家里也这样啊，那真是没我的活路了。我于是就很害怕，但以后我在家里真的有时也这样了。现在是最严重的时候，从今年开始，我一个人的时候也会这样了，我总会注意到嘴巴的存在，因此弄得嘴巴好像无以安放，一直处于紧张状态，有时睡觉时也是这样。

而且我非常的敏感，别人对我的稍带点否定意思的话都会刺激我，特别是不直接和

我说的那种，内心很软弱，觉得不能再承受任何的打击了，很多时候想立马去死。我真怕自己有一天会精神失常，我设想了各种自杀方法，跳楼、割脉等，最后决定安乐死。我想准备一些药物，实在熬不下去的时候就自己注射。如果我没有孩子，没有父母，我早就死了，我实在不想让父母难过，让孩子没有了妈妈。我经常一个人哭，一想到这个问题就想流泪，压力实在太大，难以承受。

我今天用了大半天的时间写这个，眼睛几乎一直是湿的，我不知道写出去后有没有回音，但我会等，因为我真的不想死，我想寻求指导，我想好好活下去。

当时我看到她的求助，立马就回复了。我深深理解她的的痛苦，并尽可能提供了一些指导。每一个人的不幸都是所有人的不幸，换言之，人类的普遍不幸，通过某些不幸的个体得到了表现。她的这种症状已经"身体化"，算是较严重的。它有两个来源：存在性不安和负罪感，一环扣一环。

儿童有一种被关爱的需要，如果得不到关爱，就会产生成长过程中的心理挫折，产生不可忍受的存在性不安。它要求进行补偿。因此，关爱无法从父母那儿得到，变着法也要从别人那儿得到。也就是说，一个人的这种被关爱愿望会进行投射。所以，她在初中和中专就暗恋男老师，工作后也轻易被一个情场老手弄到手。在她的心理上，他们都是父母的代替人。

但是，她从老师、情场老手那儿得到补偿，有违社会伦理观念，特别是在她已经结婚后，更是如此。已内化到她的人格结构里的道德观念在谴责她，哪怕她没有意识到。而这就会在她的内心激起焦虑，产生负罪感。

她结婚后，仍一直和情场老手保持关系，负罪感得到了强化。它不再是当初暗恋老师的那种负罪感了，而是成了一种实实在在的受谴责焦虑。不管她是否意识到，有一个声音都在 告诉她这样做是不对的，她对不住她的丈夫。她似乎在承受审判。

在这个时候，她的性欲强烈也许并不是她生理需要强烈，而主要是一种心理上的需要。一是通过性欲的满足，她可以获得存在感，借以克服儿童时期不受人重视和关爱的无助状态；二是通过与丈夫的肉体交合，变相地补偿丈夫，以消除自己对丈夫的背叛所产生的负罪感。这种变相的补偿方式是扭曲的，不可能消除她的负罪感。她与那位情场老手的继续来往不仅将这一切击得粉碎，而且再次强化了她的负罪感。在这个时候，别人的议论等于对她的审判。不管她是否意识到，她似乎就是一个罪人。而负罪感再加剧又会变成罪恶感。

因此，别人的目光，只要她认为有异常，就似乎已是对她的罪恶的确认。目光扫视到身体什么部位，似乎那儿就是罪恶的、有缺陷的、卑污的。抽象的罪恶感通过具体的躯体部位得到确认，以它的病态的缺陷的形式表现出来。因此，当她感觉同事注意她说话时嘴巴的样子，通过同事目光的注视，她的罪恶感告

诉她，似乎她的嘴巴是有问题的——它就是她的罪恶感的代表。这种意识使她的嘴巴的功能出现了紊乱。也就是说，她的罪恶感把她折磨得痛苦不堪，但她又不能让自己意识到这种痛苦，否则在心理上就难以活下去。它于是投射在了嘴巴上。这似乎是在告诉她：你的问题是嘴巴的问题。这样她就似乎可以逃避罪恶感的折磨。

在这之后，她的嘴巴问题所产生的一切痛苦，都是罪恶感强化的结果——越是确认嘴巴的缺陷，以逃避自己的心理问题，它的功能越是紊乱；而它的功能的紊乱反过来又更加使她不敢面对自己的心理问题，就只能更加确认嘴巴是有缺陷的。如此恶性循环，导致了她所能描述的那些痛苦，以及她寻求"解脱"的心理冲动。负罪感惩罚了她的行为，而不能允许自己意识到这种负罪感，它便以身体器官功能发挥失常的方式惩罚了她。逃避是没有什么用的，甚至会导致她今天认为是嘴巴出了问题，明天又是身体的其他部位出了问题。

但她要拯救自己也不是很困难的事。我建议她，不管她爱不爱她的老公，为了她的心理健康，必须承认自己有负罪感，并作一次深刻的忏悔，斩断与那个情场老手的任何心理联系。而与之相配合，她应该依靠自己的努力，通过加强与其他亲人如父母、丈夫、孩子等的亲密关系，来弥补因从小被人冷落而导致的存在性不安，以避免自己仍然对那些可以在心理上代替父母的人有心理依恋，最终消除自己的负罪感，治好心理疾病。

第9章 心理炸弹：随时可能爆发的危机

心理受阻，诱发悲剧

生命受挫，向外攻击

心理受阻，诱发悲剧

破坏性行为来源于被破坏的内心

一部人类史就是一部暴力史和破坏史：无法统计的杀人放火、盗窃抢劫、结怨复仇，绑架谋杀；惨烈异常的世界大战，此伏彼起的局部战争，遍布全球的恐怖活动，令人发指的种族屠杀，没完没了的宗教冲突……人类似乎不从事破坏便无法享受快感。

正如心理问题不仅仅是心理学问题，同时还和政治、社会、哲学、文化、道德等密切相关一样，社会中的暴力也不仅仅是心理问题，它也是政治、经济、社会问题。但是，从心理学，特别是精神分析角度来讨论暴力具有特别重要的意义。一个人如果出现心理异常，往往会通过向内攻击（谴责自己，神经症）和向外攻击（向别人施虐，心理变态）来求得解决。严重的话，它还会导致“心理杀人”——或者是杀人，或者是自杀。

换言之，心理问题会演变成“心理炸弹”。这些“心理炸弹”在未爆炸前一直潜伏，你可能都难以察觉和判断。但它随时都可能爆炸，只要有所刺激，或者是自行引爆，或者是扔向人群。

中国社会的心理危机，已经严重了到每一个有无

法解决的心理问题的人都可能成为“心理炸弹”的地步。这几年，无论是重庆踩踏事件，还是以马加爵、邱兴华、艾绪强为典型的杀人事件，以及太多的自杀尤其是跳楼自杀事件，都在警醒我们。

弗洛伊德曾经关注过人的破坏性问题，他认为人有一种“死亡本能”（与此相对的是生存本能）。这一点今天看来是错误的，因为人天生并不喜欢破坏，也不喜欢死亡，尽管他一出生就是在向死亡进军，但这是自然结果而不是人的本能。

人的破坏性是他生命受挫的结果。弗洛姆对这一点作了精辟的论述：

> 生命有其自己的内在动力；生命有生长及表现自己的倾向。如果这种倾向受到阻碍，以发展生命为目的的动力，便会走上分解的过程，并且转变为以破坏为目的的精力。换句话说，求生的冲动与要破坏的冲动，并不是相互依赖的因素，而是一种相互交替的关系。求生的冲动受阻越大，想要破坏的冲动就越强烈；生命实现的越多，则破坏行为的力量越小……压抑生命的种种个人和社会环境，产生了想要破坏的欲望。

一个人来到这个世界上，有一种自由、独立，以及发挥他的生命潜力的天性。如果一个人在理性、情感、感觉等方面遭受破坏，不能自由自发地生长，就会出现生命挫折，可能会扭曲他心理发展的方向。正

如我在前面讨论自我的问题时说过的，如果自我被出卖（不管是主动还是被动），人就有一种自我憎恨，他不能允许自己意识到这一点，他会憎恨世界：他被破坏了，就要别人也跟着他一起被破坏，正如有的人倒霉了，也恨不能别人和他同样倒霉一样。

用我前面引用过弗洛姆的话来说，这些人是非常典型的“存在的败笔”。一个人本来不应该这样存在的，但他们却把自己弄成这样。

可以用两种人来对比生命受挫和实现生命的两个极端：一种是杀人狂魔，一种是得道高僧。

杀人狂魔或许本来就是人渣，或许原来也是无辜的受害者，他们或主动地破坏了自己作为一个人的健全精神，或者被动地被他人和社会摧残，但结果是一样的——他们的生命受阻导致了他们对世界进行攻击的疯狂行为，只有毁灭才能让他们找到一点自我的力量感。而与此完全相反，高僧在心理上摆脱了各种虚假的自我的侵袭，看清了人生和世界的真相，实现了自己的生命。他与世界和谐地融为一体，不会存在对世界的攻击性——连一点恶念都不存在。

正如法律上有“正当防卫”的杀人，也有“故意杀人”一样，人的攻击性也有两种。弗洛姆区分了这一点。他把防卫性的攻击叫做“良性攻击”，而把基于心理扭曲、人格障碍、心理变态的攻击称之为“恶性攻击”。

需要澄清的是：防卫性的攻击也是生命受阻的结果，但它只是指向对他进行攻击的外界对象，没有出现心理扭曲甚至心理变态；恶性攻击则是在生命受阻

后，出现了心理扭曲和心理变态。它表现为一系列的攻击性行为甚至杀人，指向的仍然是外部世界，只不过不一定是指向导致他生命受阻的具体对象。

自杀，则是指向一个人的内部。它是另一个问题，虽与生命受阻有关，但它更多的只是一个人无法承受这种生命的受阻，不堪承受各种生存的压力，寻求自我解脱。这些年我们所看到的政客、企业家、大学生、研究生、下岗工人、受虐妇女、血汗农民工等等社会各领域的人的自杀，都是这样的情况。

在弗洛姆看来，“良性攻击”是人与动物所共有的防卫性攻击，是用来维系生命与种族生存的。它是一种“生存适应”性的攻击，是一种人或动物在生存利益受到威胁时的攻击，它内在于生理—心理结构，由种族发生史上演化出来。这种攻击是个体和种族的生存所必需的，一旦威胁不复存在，它也跟着消失。比如公园中的猴子受到人的调戏时会对人施行攻击，一个人在受到威胁时亦会进行反抗。

“恶性攻击”则是人所特有的攻击。它不是种族发生史上演化出来的，也不是生存适应性的，它无目的可言，除了满足人的凶残欲望外，别无意义。

的确在所有的动物中，只有人类是屠夫。人类社会的统治结构、权力体系、制度安排、价值观念、人际关系最容易导致一个人的生命受阻。它会制造出大量的施虐狂，制造出形形色色的暴力。不同的社会和时代，人的攻击性不尽相同，并不在于人性的不同，而在于环境的演变。

史上最剽悍校园枪击案：赵承熙的“匿名化生存”

2007年4月16日，弗吉尼亚理工大学发生了美国有史以来最严重的一次“校园枪击案”：一名叫赵承熙的韩裔学生持枪冲进学生宿舍和教室，射杀了32个师生并吞枪自杀。血案立时震惊了全世界。

据媒体披露，赵承熙一家移民美国前，曾在韩国首尔道峰区仓洞地区租房生活。当时的房东任凤爱说：“赵承熙一家当时住在半地下房间，虽然不知道他父亲做什么工作，但可以看得出他们一家生活非常艰难。他们移民前曾说，因为生活实在太难过，所以他们觉得倒不如去陌生国家闯一闯。”到美国后，他们家开了间洗衣店。

赵承熙的心理世界似乎非常怪诞，难以理解。他性格十分孤僻，过着独来独往的生活，行为诡谲。不仅如此，他一直玩“隐身”。据他的同学回忆，在2006年文学课新开课第一天，学生当时都自我介绍，而赵承熙一句话也不说。学生都在签名册上写下了自己的名字，但赵承熙只写了一个问号。当老师问，“你是叫问号吗?”他什么也不说。

他的同学朱莉·普尔说，赵承熙上课时总是坐在后面，戴着帽子，很少参与班级和学校的活动。他们所在的系不大，但赵承熙“像个匿名者，从不与人交谈”。尽管这样，赵承熙在2005年上大学二年级的时候，曾经尾随和骚扰了两名女同学，受到校方的警告。

制造“校园枪击案”前，赵承熙给美国全国广播公司（NBC）寄去了一份包裹，里面有他手写的23页宣言、43张照片和28份录像资料。他在宣言里发表了对富人和享乐主义的仇恨，并扬言“报复”，说自己“死得就像耶稣基督那样”，“以激励未来的弱者和那些无防备能力的人”。照片里呈现的是他各种暴力的姿势。

为什么赵承熙不与人交往，宁愿别人不知道他的名字，宁愿别人不知道有他这么一个人存在？这一切和他最后杀人有心理上的逻辑联系吗？他的心理问题，仅仅从心理学的角度来分析已经不够了，我们必须深入到“人的存在”这一层面。

我想先请问：你是否有过这样的体验，躲在黑暗中窥视他人时，感到一种难以言喻的快感？偷窥现在已成了一种普遍的心态和社会病。这种“我在暗处，他人在明处”的窥视，之所以感觉很爽，是因为在窥视者的心理上，他感觉被窥视者毫无防御地暴露在他面前，除了获取了某些满足感，也许还有一种巨大的心理优势。

被偷窥是一个烦扰人、主要是女性的问题，“窥视癖”总是容易被认为是“变态”。在心理上的确可以这样说，但剥去“变态”的外衣，它其实就是一个“人的存在”的问题。它作为心理问题，不过是对存在的问题不正常的折射或表现罢了。

按精神分析的思路，要理解赵承熙的心理世界，解释他那些“怪异”的行为，就有必要从他的童年史追溯。他的孤僻性格其实很容易明白，可以肯定地

推断，他在成长过程中曾因贫穷而经历过某种心灵上的创伤。

这样的心理创伤在后来如果不能得到克服，在外部世界面前就会持续处于一种心理弱势的状态。如果他的自我仍然具有社会自我的内容，甚至更多地是一种假自我，在潜意识里仍然认同社会主流价值观念，那么，他要不就通过社会公认的成功来获得心理强势地位——就像现任韩国总统李明博那样，从赤贫奋斗到人生的巅峰；要么就切断与外界的联系，退回自我的躯壳内，自我封闭，仇视他人，最终成为变态的杀手。

从赵承熙的一系列表现看，他显然属于后一种情况。别人问他话他不理睬，写名字只是一个问号，上课时总是戴着帽子，且从不与人交谈……这一切都表明，他企图把自己的存在从现实世界剥离出去，让自己在他人面前“消失”。如果别人不注意到他，如果别人不知道他是谁，他的存在就没有暴露在别人面前，他就不会被别人吞噬。显然，为了避免自己处于心理弱势，他必须不被别人所看见。

但并不是所有的性格孤僻者都像赵承熙那样是基于心理弱势。事实上有另一类避世者，比如“世外高人”，则恰恰是基于心理强势。他们的自我要么已是一种虚妄，要么已抽去了社会自我的内容，看穿了世界的幻象。因此，他们切断与世界的联系的心理动机并非恐惧，而是轻蔑或厌恶。这一点决定了他们对外部世界很难具有攻击性。

而赵承熙不是。外部世界的存在总会给他以强烈

的刺激，因为在心理上他与外部世界仍然是同构的，仍被社会自我所主宰，比如他还要上大学，还想接近女生，还按贫富对应的社会评价标准仇恨富家子弟。在这样的情况下，只是退回自我的躯壳内，向内攻击，如仅仅是自杀，并不能解决他的问题。他还必须否定和反抗外部世界，利用对外部世界的攻击来获得心理强势，保证心理上的生存。

所以，在玩“隐身”时，他仍然尝试着与他人一样行动，比如上学读书、追求异性等等。而这么一来，却又恰恰意味着他在外部世界面前已经把自己“暴露”了，解除了他对自己心理弱势的防御。在这个时候，如果他并没有收获成功，就有一种强烈的挫败感和羞辱感，产生强烈的自我憎恨。而这种自我憎恨因只能更加使自己处于心理弱势，在心理生存的指令下它又逻辑地向外化为一种强烈的攻击性，并且这种攻击必须予以合理化。

于是，史上最剽悍的校园枪击案不幸地发生了。

需要说明的是，赵承熙玩“匿名”、“无名”、“隐身”，并不是想要消解自己的存在，而只是一种“保护自我”的特殊方式。他恰恰是希望通过不暴露在外界面前，避免被世界吞噬的方式来确证自身的存在。

于是，在最后，他是以让他人和自己都不存在——都消失了的方式来证明自身的存在。

一声“鬼来了”居然有如此巨大的威力

2005年10月25日晚8时许，四川巴中市通江县一小学一群学生下晚自习后，在经过漆黑的楼道时，被一声“鬼来了”吓倒，纷纷向楼下奔跑，造成7名学生当场被踩死，37名学生受伤，后有3名学生死亡。

一声“鬼来了”，居然让10个孩子的生命枯萎，“心理炸弹”的威力可见一斑。

据媒体报道，通江事件发生后，成都武侯外国语学校立即酝酿出了首份《中小学楼道安全保障手册》，除规定不准学生在上下楼梯时追逐、打闹外，还制定了不准在上下楼梯时系鞋带、捡东西等50个“不准”，同时提出了遇到拥挤要主动停步，等待老师来疏散等50招自救方式。

这当然不错，但不过是“头痛医头，脚痛医脚”。道理非常简单：这些规范针对的只是行为而不是心理，也就是说，只是力图规范学生的行为，而不是同时调适引发行为的学生的心理，从心理上建立防御机制。要知道在特殊情境中，行为秩序对心理危机是没有什么作用的，因为这时候的人一点也不理性。

不同心理状态的人，或同一个人的不同心理状态，在同一种情境中的反应并不一样。一旦一个人处在压力很大、精神高度紧张、恐惧、躁狂等心理情境（简称“心境”）里，他就丧失了一种稳固的安全感和固着感，在心理上他就极为脆弱。这样的心理情

境，就像一间充满了瓦斯的房子，只要有一点火星，马上就会爆炸。

不幸的是，仅仅是在 2007 年，在中国发生的超市踩踏事件就有四起，其中最严重的是 11 月 10 日发生在重庆的家乐福踩踏事件。据媒体报道，在当时的家乐福十周年庆典期间，他们进行了促销活动，为每位顾客供应两桶 4 升装单价为 39.9 元的菜籽油，这比平日要便宜 11 元钱。仅仅是为了这 11 元钱，数千顾客在抢购时发生了踩踏，造成 3 死 31 伤的惨剧。

事件发生后，舆论把矛头指向了社会贫富悬殊和家乐福的安全措施不当。从事件发生的背景上看这很到位——正是因为很多人生活贫穷，才为了 11 元钱蜂拥抢购；而家乐福不能预见到这种大量人群忽然涌至所带来的后果，没有采取相应的防范措施，才导致了悲剧的发生。

然而把事件放大到整个中国社会的心理层面，答案将使我们忧心忡忡，整个事件的逻辑顺序其实是这样：贫富悬殊、压力很大制造了心理危机→人们实际上置身于一个没有安全感的心理情境里→心理的脆弱非常容易导致一个人或一群人的情绪和行为失控→只要有一点风吹草动，恐惧的情绪在人群中传染极快，马上会导致不可收拾的后果。

这几年，全球最令人触目惊心的踩踏惨剧莫过于 2005 年 8 月 31 日发生在伊拉克巴格达的朝圣人群踩踏事件。这次事件的死亡人数超过 1000，另有数以百计的人受伤。事件的原因非常简单，就是有人传言说在朝圣人群中有自杀式攻击者，便立刻引起了人们

的恐慌。拥挤的人群相互踩踏，大桥的栏杆被挤倒，许多人不是被踩死，就是坠入河中溺水而死。

了解伊拉克的人都知道，永无休止的人肉炸弹袭击让伊拉克人置身于一个没有安全感的恐惧氛围里，精神高度紧张，心理极为脆弱。在这样的心境里，只要有人触发了人们的恐惧感，他们立马就会完全失控。

直至目前，恐怖袭击似乎还没有成为中国人普遍的直接威胁。然而恐怖袭击和社会不公、贫富悬殊、人与人之间的异化等严重问题一样，在心理上都是制造没有安全感的心境的外在现实。

在大街上，看着拥挤的人群，我有时候在想，要是突然之间出现一个群体恐慌事件，人们会怎样？恐怕突发事件本身的杀伤力都没有缺乏安全感的心理情境制造的“心理炸弹”的杀伤力大。

无论如何，当代中国社会的心理危机，可能会变成随时引爆的“心理炸弹”。这一点已经越来越明显，多起群死群伤的意外事件已经表明，这是人们无法漠视的警告。

生命受挫，向外攻击

马加爵：苦涩中绽放的“恶之花”

2004年，云南大学大四学生马加爵因与同学发

生口角，先后将四名室友杀死，潜逃至海南，后被抓获。2004 年 6 月 22 日，他被执行死刑，跟着被他杀害的同学一起离开了这个世界。

但是这起震惊中国的事件所造成的心理阴影久久不能散去，多个丧子家庭的伤痛无以慰藉，冷血、残忍的恐怖气氛久久笼罩在校园和年轻学子的心头……另一方面，马加爵的幽灵并没有离开中国，有人为马的行为叫好，在网络上，甚至有人喊他“爵爷”，在很多人的身上和心里，仍有他的影子。

可以说，在 2004 年，中国社会中没有哪一件事比“马加爵事件”更吸引公众的注意力了。贫穷、大学生、冷血、残忍、变态……这样一些元素构成了关注的焦点。绝大多数人在这件事中都有这样的感觉：悲剧，无论是对被杀的学生、被杀学生的亲人及马加爵的亲人，也无论是对云南大学，还是对整个社会而言，都是一出惨痛的悲剧。判死马加爵，实在难以让人找到恶人伏法的快感。

在很多人的解读中，社会不公、贫富悬殊、心理变态、教育体制的恶性代价在马加爵事件上折射了出来，这个事件，由此也成为人们情绪的发泄口。而在媒体上，无论评论者对他的行为进行怎样的评价，都表现出一种沉重和压抑，也都表现出对社会、心理和教育问题的控诉。

那么，马加爵变成一架杀人机器，真的如很多人所说的是因为贫穷产生自卑，导致脆弱的自尊，然后在某一事件的刺激下杀人吗？如果仅仅是这样来看问题，那就太简单化了，完全没有进入马加爵的内心

世界。

关于马加爵的心理，中国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾曾有独到而精辟的分析，建议读者读读她的《马加爵的犯罪心理分析报告》。在我的观察中，李玫瑾教授是国内心理（精神）分析领域真正有水平的学者之一。

在这里，我只想把李教授对马加爵的“自我中心”性格缺陷的洞悉再深入阐述一下，并且把她所忽略的“生命挫折”问题以我的话语方式叙述出来。我相信，从这个角度考察马加爵，更能让我们破译他杀人的心理逻辑。而只要知道了这种心理逻辑，我们就能更加敏锐地观察到我们的家庭、社会，从教育到制度安排是否仍然在制造一个个潜在的马加爵。

马加爵杀人的心理逻辑可以这样表达：贫穷的无文化的农村家庭背景→形成自我中心性格→学习好论证其关于“自我”的自恋→遭受现实挫折，生命力受挫，内心产生破坏性→为维护心理生存，关闭自己，减少与外界接触→仍然遭遇各种挫折，破坏性加剧→偶发事件刺激，破坏性剧烈释放。

要走进马加爵的心理世界，就必须如精神分析所做的那样走进他的童年史。媒体曾经披露过他的一些日记，它们真实地记录了他的心理嬗变轨迹。这里引述其中一篇：

1996 年 7 月 19 日 晴

今天我非要写日记不可……

大概是六点钟吧，我被一阵阵寒心刺骨

的吵闹声吵醒了！原来是爸跟妈在争论，气势非凡。爸说一大堆脏话，很臭、很臭的脏话，看来爸是发疯了。

他们是围绕是否用抽水机抽井水等问题闹的。爸说："你这个蠢货，用抽水机抽井水都不行么？你说用电多，怎么多？用现在那个有窟窿漏水（的桶），一装上（水）马上就漏完了，这样好？到冬天打水脚就湿，你们更不愿打了。既然小钱不用，那就用大钱，等下又说到那220元的烧柴炉……"噢，妈妈也对抗起来："当然，做错了就得讲。那个火炉还不跟我商量，就私自去买，现又不好用，这不白费220元么？现在后悔有什么用，人家还钱给你不成？现又想用抽水机，我看你又花几百块钱买个后悔，有什么用？这一小缸水，用什么抽水机？七八桶就满了，以后我们都勤快些就行了，抽水机开关一次多少钱？用多少电？我看是做不过的。"

爸咆哮起来："你这蠢货，丫电，去电就去电，去钱就去钱，每次想买些东西你都不同意，害得我也不好受，你我是对敌，和不来的！看来你想死了，不是我死就是你死，我想这样好多了，我、我变、我变、我变坏，脾气坏，我想杀人、杀死！"

爸爸真是太狠毒了，我真是太气愤了，真想一刀杀了他……但我会坐牢的，我又不

想坐牢，如果是十年，我将是25岁，真不好！要知道我的前途是光明无比的，我不能轻生，不能这样做……我无奈……

不知什么时候爸妈不吵了，但很久，很久就听到一声“哧”，我想是爸用熨斗吧，我真恨！接着，“哧”的一声更刺骨。我控制住杀人的念头，我想无论如何我都要考上宾中、考上重点大学，迎来新生活，现在毕竟是此事与我无关，这是姐常教我的……

在这篇日记中，马加爵内心的痛苦和所产生的破坏性根源已经一览无遗。这个时候，他只有15岁。而这种破坏性恰恰又根源于挫折：贫穷不和睦的家庭，父母的争吵，父亲对母亲的暴行严重地刺激了他的心灵和神经，同时也在他的人格倾向中留下了凶狠暴戾的基因。在另一篇日记中，也仅仅是因为看电视时与奶奶发生冲突，马加爵就“恨死”了奶奶。

李玫瑾教授多次提到过马加爵的“以自我为中心”。在她看来，马加爵的这种以自我为中心是成长过程中逐渐形成的。虽然他家非常贫穷，但由于他是独生子，除父母的疼爱外还有两个姐姐的呵护，加上他学习出色，自小就是家庭的中心。李教授判断：马加爵的成长经历造就了他“自我中心的思维方式”。这样的人永远都是“我”怎样怎样，缺乏感受他人痛苦的能力，更不可能站在他人角度“换位思考”。

这种以自我为中心，就是一种过度的自恋。因为从小受到的关爱，小时候的优秀，在心理上，这样的

人往往会认为世界应该为他而转，他也是最优秀的。也就是说，他对世界有一种我们曾经讲过的“人格失调性歪曲”，不是客观地看待世界和自己，而是以“我”为中心，以“我的需要”、“我的想法”为中心看待世界。一旦现实不是如此，他就会产生失落感，甚至在心理上产生生命的挫折感。

不幸的是这样的人注定要遭受现实的挫折，何况马加爵家里还很贫穷。这样的挫折一部分是客观的，谁都无法避免，一部分是主观的，是以自我为中心的人的心理产物。而当挫折降临，他又无法不正视时，这样的人常常会变得极端的敏感，而且具有一种“被迫害妄想”，把一切都归罪于外界。

也就是说，以自我为中心的人，在心理上难以接受挫折。他常常会用到两种心理防御机制，一是逃避，二是攻击。当逃避解决不了问题，破坏性就会淹没他。

所谓逃避，就是在“自我”得不到外界的支持——不是所有人都像他父母家人一样疼爱他，也不是所有人都不如他成绩好，更不是所有人都要以为他中心，并且还有一个让他感到耻辱的贫穷压得他无法抬起头。这时，一个自我膨胀的人会陷于自闭，不想与人交流，封闭自己，切断与外界的联系，这样，外界就不容易伤害他那个自恋的自我。马加爵高中时有过出走经历，在大学里独来独往，不参加社团活动，以及他性格孤僻、不善交流的秘密就在这里。

而攻击则是一个以自我为中心的人遭受现实挫折后的反应，上述几点已经在他心理上引起了生命的挫

折。一个人的自恋如果遭到他所感觉的外界的伤害，破坏性就会侵入他的心灵，他就要报复。进入大学后，作为一个贫困学生，马加爵无论在哪方面都处于明显的心理劣势。他不断地逃避与外界的交流，但他并不处在真空环境里，因此以自我为中心的意识总是遭受挫折，他自恋的自我总是遭到伤害。

在这里必须说一句，贫穷仅仅是导致马加爵类的以自我为中心的人生命挫折的现实，即使贫穷不构成挫折，也会有人际关系上的挫折，以及其他形形色色的挫折。它们都是对一个人的自我中心的威胁。在马加爵事件中，贫穷的背景仅仅是他的一个心理背景，它只是让他变得更加敏感，更加感受到“易受伤害”而已，它只是参与了他的以自我为中心对客观世界的歪曲。

恰恰正是这种不断遭受挫折的自我中心主义，把马加爵拖入了破坏性的道路。当某个偶发事件的刺激与他当时的心境结合起来，破坏性被剧烈地触发，这颗“心理炸弹”便爆炸了。

一颗“心理炸弹”的爆炸，或者一种心理症状的表现，都有内外两个原因：一是个人的心理结构，二是外在的现实刺激。为什么有那么多同样贫穷，甚至更加艰苦的学生不像马加爵这样做人，更不像他那样去杀人？原因就在于，他们的心理结构与马加爵不一样。但我们也不能说，马加爵的变态、杀人与贫穷和社会不公就没有关系。因为无论如何，它们都会给一个人带来生命的挫折，不管这个人是不是以自我为中心。

生命出现挫折意味着一个人的内心会产生破坏力，加之不正常的心理结构，就会形成“心理炸弹”。这颗“定时炸弹”在一定的时间、条件下就一定会爆炸。

邱兴华：变态狂魔的诡异心理

经常会听说国外有一种残忍而变态的“连环杀手”。而在中国，“邱兴华杀人案”的凶残和变态已经远远超出了很多人的想象，成为2006年中最恐怖的事件。

2006年7月16日夜，月黑风高，一件特大凶杀案发生在陕西省安康市汉阴县高山上的一座道观里，共有10人被杀，寺庙主持及管理香火事务人员6名，香客4名。凶手的凶残令人发指，居然把道观主持的双眼挖掉，把他的心、肝、肺掏出，切成片下锅炒熟，摆放在盘中……恶心变态至极，让人毛骨悚然，连公安人员都被这只有恐怖小说里才能出现的血腥诡异场景吓坏了。

犯罪嫌疑人很快锁定邱兴华。案发后他立即潜逃，在逃亡和过程中又杀死一人。数百人经过一个多月的艰难搜捕，8月19日才终于将邱兴华抓捕归案。

那段时间里，邱兴华杀人，以及此后关于他“是否有精神病”的法律与心理学争论轰动中国。至今，对于许多人来说，这个案件仍是一个超级变态恐怖的噩梦。

那么这个恶魔拥有一个怎样的心理世界，他又怎

么会如此变态地杀戮？公安大学李玫瑾教授接受《南方周末》采访时曾深刻剖析过邱的心理：

记者：你认为“邱自幼丧父”，母亲是间歇性精神病这种家庭出身，给他的犯罪会带来怎样的心理影响？

李玫瑾：邱兴华没有很好的早年经历，这是个最初的心理背景。他自己也承认自己极度缺乏亲情。一个人的早年最重要的不是有多少钱，而是家庭的氛围，可以一无所有，但只要有亲人在身边哪怕安静而温暖地坐着，也能感觉到一种幸福。更重要的是一些做人的基本理念也需要在早年灌输教育。

……

记者：邱兴华杀人手段极其残忍，但他杀完12岁的小男孩，想起了自己的孩子，流泪了，他本性中的东西似乎并不是完全坏透的，你能否分析他为什么心理扭曲至此？

李玫瑾：他在行为过程中不分有无冤仇，包括12岁的小孩都杀掉的行为很恶劣。这说明杀人时他处于崩溃边缘。他是怎么一步步崩溃的？这个问题比较复杂，可能是他自身的人格障碍和不良的社会环境交互作用、恶性循环的结果。

首先他的个性存在明显的问题，我们也应该看到生活上的压力对他犯罪也有一定影响。但我们又不能这么简单地看。在那个地

区和他经济水平差不多的人并不少，为何别人没有选择去杀人呢？邱兴华人挺聪明，但他是完全在生活的挣扎中长大的，这导致了他性格中的缺陷：小聪明，不择手段，占眼前便宜。从长远来看，这种性格是吃亏的——借别人钱不还，别人就不会再借钱给他了。

性格问题导致他越来越失去个人的信誉，社会资源用尽，路越走越窄，但他不明白问题到底出在哪。生了3个孩子生活压力更大，他外出打工想挣更多的钱，这意味着他的风险也高度增加，但他又不具备足够的抗风险能力。

人生挫折的积累，让他脾气越来越暴躁。这种失败会引起连锁反应，例如老婆经常数落他："别人都能大包小包的带回去，我那么长时间回不了娘家！"这一切都会使他的男人自尊受到进一步伤害。他不愿面对自己的失败，但又无法改变自己的现状，他的压力来自这种复杂的内外交困问题。他选择逃避，搬家是他逃避的重要方式，逃避别人的讨债，逃避自己的无能，最重要的是他找不着出路，因此而迷信，算卦先生的一句话成为他改变困境的一棵救命稻草。

记者：人们对邱兴华的作案动机有很多猜疑，有情杀说，有和道观人员发生冲突说，你认为邱兴华的作案动机究竟是什么？

李玫瑾：我认为他与道观的冲突只是他犯罪的导火索，这些为什么能让他有那么强大的杀人冲动，而且一夜连杀十人？我认为其实是长期生活积累的仇恨、愤怒、挫折感、无奈，需要找个极端的方式发泄出来。所以邱兴华的犯罪属于发泄型报复犯罪，以发泄为主，报复为辅。

记者：邱兴华被捕后最早告诉媒体，他回来是想杀他妻子，但接受本报记者采访时他又说“妻子先不杀了”。你认为他的态度转变背后有什么心理背景？

李玫瑾：其实他现在的生活基本已是一无所有，妻子对他而言是很重要的。因为他爱他的孩子，所以不能让他们失去母亲。另外，可能是他从小没有得到母亲的爱，对女性的感情有很强的依赖感。他对女儿应该也还好，他的大女儿一直认为父亲不会做这样的事情，这说明他在他女儿面前应该表现得不错。

从各种迹象来看，邱兴华做得最漂亮的一件事情是，年轻时力排各种阻力，将妻子娶进门。他当时很懂得合法维权，去告状说他的妻子家人干涉他们婚姻自由。在他的生活中有很多失败之处，唯一能拥有的是他的妻子和孩子，但后来他发现妻子对他的抱怨越来越多，妻子越来越不受他控制，这使他压力越来越大，猜疑心也越来越重，他怀疑

他妻子和道长有染，不过是这种紧迫感的一种心理结果。其实不管这事情是否属实，只要他产生这种怀疑，甚至到了别人看一眼妻子他就怀疑的地步，说明他的心理压力已经快到极限，他越来越不能掌控局面了。他杀人前曾去过母亲的坟前，说明他对妻子已经非常不信任了，对女性的依赖重新回到母亲那里，但只是一个坟而已。他的社会和家庭支持系统都崩溃了，他的整个心理世界也随之崩溃。

记者：有一种意见认为邱兴华可能有精神病，你怎么看？

李玫瑾：心理障碍与精神病还是有些区别的。如人格障碍中的偏执人格都有一点轻度的妄想，但是，人格障碍的人是有刑事责任能力的人。因为他们知道自己在做 什么，而精神病是指根本不知道自己在做什么。邱兴华属于人格障碍（即轻性精神障碍）而不是重性精神病人。他认为邻居都坏，只要邻居和他老婆说一句话，他都怀疑他老婆和别人有染，这种判断确实有轻度的妄想表现。我们对刑事责任的判断，最重要的是看他的犯罪行为实施是不是有因果关系，犯罪前后他自身有没有明显的自我保护行为，他知不知道自己的行为是违法犯罪，是要受惩罚的。比如有人光天化日之下无理由的拿刀乱砍人，他自己也不知道为什么这样做，经

过司法鉴定可能是没有责任能力的，但邱兴华能自述为什么杀人的逻辑，同时懂得选择夜里趁人熟睡时作案，作案后又躲进山中藏了这么久，据说一路还换了几双鞋子躲避追踪，可见他知道自己犯罪，警察在抓他。

所以我认为他不是精神病人，具有刑事责任能力。当然还要进行司法鉴定来确认，但可以肯定的是他有人格障碍和严重的心理问题，原因是他成长经历中有很多的失败点，造成了很多的心理症结。他失败的地方很多，所以他的障碍点也很多。

不自信是他心中比较深的一个症结。他那种侃侃而谈很多是掩饰和伪装。

李玫瑾教授的分析与我当初的判断几乎完全一致，我对她的观点深表认同。下面的补充只是为了让支配邱兴华的心理逻辑看起来更明晰一些。

邱兴华之所以沦为变态杀人狂魔，遵循的仍然是这样的心理逻辑：生命受挫导致破坏性的转向；越受挫，越有妄想，同时破坏性的能量也越大。当生命受挫达到极端时，一个导火索就会把他引爆。他完全是李玫瑾教授所说的“人格障碍和不良际遇的恶性循环”的结果。

邱兴华家境不好，缺乏关爱，但又有点小聪明。这对他意味着什么？意味着他从一开始生命就受挫，导致内心自卑，但又有自尊的强烈需要。这种人不甘于屈服自己在社会价值排序上偏低的命运。他一定要

证明自己有“价值”。

邱兴华存在着“自尊焦虑”和“成功焦虑”症。他所谓的自尊和成功同社会上大多数人一样，就是想占有普遍认为有价值的东西：权力、美女、金钱、名气之类，让他拥有权力感，让别人羡慕他、怕他，甚至拍他的马屁。可以看出，邱兴华的生命受挫和“自尊需要”，让他养成了一种以自以为是的、倾向于占有的、具有施虐狂特征的性格。无论是他要小聪明给人修理机器时设置障碍，盗窃，还是杀人后他称自己的尊严比10条命重要、担心自己被鉴定成了精神病后在监狱内所写的书没有人看，都可以看出这一点。同时，也正因为自卑，邱兴华具有敏感的心理，容易对外部世界进行“人格失调性歪曲”。

所有这些，都可以解释为何他努力地想混出个人样，而不是认命，因为认命他在心理上就无法生存，就“合法化”了他所遭受的“不公”。同时，也可以解释为何他哪怕混得不怎么样也不会去做农活，也不甘于当一个农民工，因为他认为做农活和当农民工在社会价值排序上极度偏低，这么干只能强化他的失败感。

另外，还可以解释为何他一生中以把他老婆搞到手为骄傲，因为他老婆有点姿色，这能通过他人的目光证明他的“成功”。然而不管是物品还是老婆，他们都是他所占有的用来证明他“成功”的对象。当邱兴华一再遭受挫折时，事实上他除了老婆以外，已经没有什么能证他“成功”——孩子不能，孩子是他“自我”中的一部分，但不是确证他“成功”的

对象。

一个不甘屈服于命运但又屡屡失败的具有施虐倾向的人，在这个时候很难避免对自己能力的怀疑，加重自卑感，但基于心理上的生存，绝不会合法化自己的处境。也就是说，必须否认自己“不行”，并把自己的现状归因于外部世界。很多人在遭到累累失败后相信命运，迷信某种神秘的力量，或为一句话一些小事而猜疑，原因就在这里。对于邱兴华来说，他相信算命了。

而在这时，他特别害怕失去唯一能够或最能够确证自己价值的东西。施虐狂严重依赖于他所占有的对象，一旦对象失去，他在心理上就要崩溃。

在心理上，一个人所占有的对象只有完全在他的掌控之中，与外部世界隔绝才不存在失去的危险。然而邱兴华的妻子毕竟不可能只和他接触，因此就可能失去。正是这种失去的可能或者说不确定性，使遭受一系列挫折、已无法自信他能够控制妻子的邱兴华产生了“妒忌妄想”。这种“妒忌妄想”实际上有一个功能，即用来否认他内心的失败感和恐惧。由于他实际上认同于社会的价值排序，因此当比他混得好的道长和他妻子接触时，妻子和道长有染得到了想象性确证，这就是典型的“人格失调性歪曲”。

不得不强调这一点：邱兴华的这种妒忌妄想并不仅仅是他内心恐惧失去最后一根救命稻草的产物，它还得到了他所认同的这种逻辑的支持：一个女人更愿意躲着自己窝囊的老公和另一个更优秀的男人有染。

一旦邱兴华不能确定他妻子会忠实于他，他也就

失去了任何确定性，自己的挫败感和恐惧感就会进一步加深。为否认自己的这种无异于灾难的不确定性，他就必须确定妻子的确已和别人有染，因此“妒忌妄想”进一步严重。这个时候，妻子脱离他的心理世界，和整个外部世界一起否定他。他的残酷杀人乃是长期积累的破坏性的结果，恰如李玫瑾教授所说的，而且是发泄性的破坏性。

以上这些原因再加上铁瓦殿的道管阻止他挪动寄托了他梦想的石碑，终于引发了深山道观的惊天血案。邱兴华之所以如此疯狂而变态地杀人，是因为在他心里，已经被妄想和由恐惧转化而来的愤怒淹没，感觉自己不可接受地被外部世界杀死了。

值得注意的一点是，邱兴华一度想杀其妻子，后来不杀，让他的心理世界非常逼真。他之所以想杀其妻子，乃是因为在那种情境中，通过妒忌妄想，妻子不再是他骄傲的占有对象，而已经是脱离他的控制并让他遭受羞辱的一个标记。

最后邱兴华之所以不杀其妻，并不完全如李玫瑾教授所说的那样是对女性的依恋和害怕孩子失去母亲。从心理上分析，恰恰是因为他如果杀了妻子，就等于宣告自己的彻底失败，因为杀妻子的行为本身将说明他娶妻——这个他一生中唯一的骄傲会遭到否定——他杀妻子的同时也会否定他当初娶妻的意义，进而否定他的仅有的非常可怜的“成功”。妻子的存在既能让邱兴华在精神上返回当年的骄傲岁月，同时也能通过这种与她的联系让他对这种骄傲进行确认。在邱兴华杀了那么多人后，这一点，仍然是他心理上的

救命稻草。

艾绪强：仇富心理引发的“恐怖袭击”

“9·11”这个时间刻度让人想起恐怖主义。2005年9月11日，艾绪强先是劫杀出租车司机，后开着抢来的出租车沿北京王府井大街由北向南急速冲入步行人群，先后将9名行人撞倒。这次血案，共造成3人死亡，9人伤残。

事件震惊中国，是谓“艾氏9·11”。

艾绪强是一个什么样的人，他为什么要制造“自杀式恐怖袭击”？我们先来看他在法庭上的表现（2006年7月6日《法制晚报》）：

2006年5月30日上午，艾绪强被带进法庭，他个子不高，目光冰冷，身形甚至有些瘦弱。面对记者的镜头，艾绪强面不改色，哪边相机闪光，他就把目光转向哪边。当法官对艾绪强讲明为他指派了律师后，艾绪强大声说：“我要自己辩护！”

> “我无法在社会生存，我要报复，我选择了与王府井同归于尽！”艾绪强在法庭上声音洪亮地说。
>
> 在法庭附带民事诉讼的原告席的一角，坐着一位皮肤黝黑的农妇，她就是被害出租车司机李文发的妻子刘荣霞。李文发家在顺义农村，是家庭的经济支柱。几年前，做木匠的李文发为了多挣点钱补贴家用，就学了

开车，成为一名“的哥”。刘荣霞在家种地养猪，两个女儿还在上学。李文发70岁的老母亲每天出去捡破烂，每月能卖四五十元。

在这场横祸中受伤的田长元依然坐着轮椅，由姐姐推着来到法庭。落下残疾的田长元是某单位的司机，他被艾绪强撞成小腿骨折。他在法庭上拿出自己近期拍的CT片告诉记者，钢板还在里面。“单位不景气，家里还有一个孩子上学，我已经没法开车，今后的生活不知道怎么办。”田长元说。

审判长宣读艾绪强的犯罪事实时，旁听的田长元愤怒地瞪着艾绪强，刘荣霞眼睛红红的，死死盯住这个杀死自己老公的凶手。最后，当听见“死刑”两个字从审判长的口中读出，艾绪强头扭了一下，抿了抿嘴。听见赔偿家属100多万元，艾绪强竟然冷笑了一下。

可以看到，艾绪强在杀人前早就抱定了“必死的决心”，所以在法庭上才如此“不在乎”。这不是装出来的。他怕的只是在法庭上，面对法官，面对死者家属，面对媒体，他无法证明他杀人的合理性。这样在心理上他就会垮掉，就不可能幻想自己像一个“被压迫而反抗”的“英雄好汉”那样去死。

从他在法庭上的表现，可以看出艾绪强也是一个具有自我中心主义倾向的人。他知道他要被判死，但

他必须以一副“好汉”的派头出现在人前。在法庭上他都不忘凸显自我，让别人注视他，摆出一副满不在乎的心理优势。

艾绪强把他的杀人行为解释为“报复富人”，社会舆论也说他“仇富”，并引发一场关于“仇富”的争论。但艾绪强杀死撞伤的并非都是富人，都是普通老百姓，境遇并不比他好多少，有几个是比他还要穷的穷人。他对此又作何解释?

我们需要大致了解一下艾绪强的经历（2006 年 7 月 6 日《法制晚报》）：

> 艾绪强来自河南农村，家在河南信阳兰店乡兰桥村。艾绪强家有父母和兄弟姐妹 6 人，小时候，艾绪强的一只眼睛被弟弟弄伤后失明。成年后他曾拥有一段短暂的婚姻。5 年前，也就是 2001 年前后，婚姻失败后的艾绪强离开老家到北京打工。
>
> 艾绪强来到北京朝阳区崔各庄乡奶西村，这个距离城区不远的村落里聚集着上万名从全国各地来的农民工，生活在这里的河南人主要靠买卖废品为生。艾绪强到奶西村 5 年的期间，早期曾做过买卖废品的营生。他生活的转机是从 2004 年年底开始的。当时，村里的几家沙厂需要铲车司机，艾绪强得到这个消息后，就学会了开铲车，然后开始在沙厂工作。
>
> 这段时期无疑是艾绪强的幸福时光。在

这之前，靠收捡废品一个月能赚到1000块钱就算很好了。但学会开铲车的艾绪强因为有手艺，每个月能挣到3000多块钱。艾绪强的生活开始滋润起来。他很爱看书，经常去书摊租来一些杂志和武侠小说看。在这期间，艾绪强是快乐的，只是偶尔跟别人聊起他失败的婚姻，艾绪强才变得很不快乐，目光变得低沉，他曾经多次说过“那次婚姻让我第一次想到死”。

但是，半年多以后，日子又变得糟糕。因为沙厂严重污染环境，在有关部门干预下，沙厂停工，艾绪强应得的工资也没有得到及时发放。从那时候开始，艾绪强的情绪变得很坏。

艾绪强在法庭上曾经当庭供述，自己的工资被拖欠，虽经多方反映，仍没有得到彻底的解决，他因此对社会失去信任，才决定报复社会：“我找过劳动局、记者、国家建设部，还给政府打了六次电话但没打通，他们都不能帮我解决问题。”

2005年8月以后，艾绪强整天睡不着觉，并且给家人留了一份遗书，后来他又将遗书撕碎。事发后其家属将遗书残片交给警方。遗书上隐约可以看到残留的字迹：“不可天下人负我……与其憔悴忧郁而死，不如壮壮烈烈去死……”

在信阳兰桥村，艾绪强是乡村的主人，但到了北京却成了靠捡拾废品为生的城市边缘人。在强势面前，他受到歧视和不公正的对待，感到孤立无援；而进入武侠小说的内心江湖里，他感到强大无比。这种两极心态，就是在极度自卑和极度自尊之间的冲撞。

可以看到，艾绪强所制造的“恐怖袭击”，仍然遵循着“生命受挫导致攻击性”的心理逻辑。这是一个心理铁律。眼睛受伤、婚姻失败，对于艾绪强来说都是生命的挫折，由此开始产生了毁灭性心理。

有必要说明，艾绪强的性格与马加爵、邱兴华非常相似，都是极端的狭隘自私和自我封闭，即所谓“自尊心很强”，只是他比马、丘二人稍微现实一点。由于这一点，使他在一定程度上可以“认同”卑贱的命运，在北京收捡废品。然而在他曾经拥有了月薪3000元的工作后，他的“自我价值感”被呼唤了出来。这个时期，他的攻击性被压抑，当他再次失去这种价值感时，就难以接受巨大的心理落差。

失去工作，生活重新陷入赤贫，对于他来说是又一次严重的生命挫折。而更重要的是他的工资被拖欠，虽经多方反映，仍没有得到彻底的解决。社会不公、贫富悬殊、成为弱者的现实落在他身上，比以往受到的被城里人看不起经历来说、制度上的歧视更加刺痛了他。于是，他产生了“既然富人让我活不下去，那么他们也别想好活”的恐怖心理。失业，工资被拖欠，社会不公平，生活贫困不幸……他把自己那么多年来所受的委屈以及悲惨的命运统统归罪社会，或者他所说的“富人”。

艾绪强之所以会产生这种心理机制，很大程度上来源于他偏狭的性格。一个具有严重自我中心主义倾向的人，在失败时，基于心理生存，会把原因推给外界。更何况不公的现实是如此令他恼火、愤怒。艾绪强在这个贫富悬殊、弱者倒霉的世界上也确实受到了伤害，于是，他推论出是社会或者富人让他无法生存。

对于艾绪强这样的人来说，别人让他活不了，那就得跟他一块去死。正是从这种心理出发，艾绪强内心的攻击性、破坏性猛烈爆发了：他撕碎了遗书，决心报复社会，要和“黑心的有钱人”同归于尽。

这里有一段庭审记录，更能让我们看清这一点：

公诉人： 你为什么要开车撞人？

艾绪强： 因为我要报复社会，报复富人。我觉得现在10个城里人有9个都是黑心的。

公诉人： 你为什么要选择王府井步行街？

艾绪强： 因为我觉得王府井是中国最繁华的中心，是富人聚集的地方。

公诉人： 你想致富吗？

艾绪强：（沉默）想。

公诉人： 你有致富技能吗？

艾绪强： 没有。我无法在社会生存，我选择与王府井同归于尽。

公诉人： 你怎么认定来王府井的都是富

人？你有特定要报复的人吗？

艾绪强：没有。在我的认识里王府井是富人旅游、散步、购物的地方。

于是，艾绪强打着“报复富人”的旗帜，认为“10个城里人9个黑心”，把自己想象成英雄好汉，要拖着这帮人一起去死，在心理上给自己找到一个心安理得的理由。这样，他才能让自己消除良心上的不安。显而易见，在富人压榨穷人、城里人歧视乡下人的社会里，这样的心理可以让他的行为在感情上显得非常合理。

而把“恐怖袭击”的日期选在9月11日，在“富人”的购物天堂北京王府井大街实施，则具有象征意义。这不仅让他的行为具有恐怖主义色彩，而且可以让他感觉到一种变态的“悲壮”美感。他大概认为这能够让他的暴行升华，甚至充满了“正义感”。完全可以想象，艾绪强在劫车杀人、驾车撞人时，一定体会到了“复仇”的快感，这种快感大概与进行“圣战”的“人肉炸弹”相差无几。

也正因为如此，当有人在法庭上告诉艾绪强，他杀的许多是跟他一样的穷人时，他的心理就崩溃了。因为这已消解了他杀人的道义色彩和合理性，他的行为再也不可能像他想象的那样能够升华。艾绪强再也不是一个他想象中的英雄好汉，被还原成了一个真正的杀人犯，而且是对穷人和弱者下手的卑劣的杀人犯。

艾绪强的杀人，比邱兴华的杀人更容易理解：外

界越让他生命受挫，在巨大的心理落差中，他越仇恨外界。而如果在现实的刺激下他在心理上证明了他的遭遇祸根是社会和某些人，以往积累的挫折感所产生的破坏能量就找到了发泄口，从而会释放。他要用破坏性行为来消灭破坏了他的外界。

他之所以滥杀无辜，而不是“冤有头，债有主”地针对性报复，根源还是他的极端自私心理。这样的人并非不知道不是所有的人都伤害了他，穷人更没有伤害他，但是他所关注的纯粹只是他个人的痛苦，不会想到其他人的痛苦，只会倾向于把外在的世界看成伤害他的整体对象，至于这个外在的世界是由哪些人组成并不重要。杀死一个富人和杀死一个穷人，在艾绪强的心理上，仅仅存在能不能让他的行为显得“合理”一些的区别。

对于中国社会来说，艾绪强之类报复型“恐怖杀手”的出现，令人不无忧虑地想到，社会不公、贫富悬殊已经批量制造出了让每个人都承担巨大生命风险的“心理炸弹”。而穷人由于抗风险的能力低，更容易受到伤害。但随着穷富对立敌视的加深，在穷人受到更多伤害的同时，富人也难以避免与这些“心理炸弹”同归于尽。

现实本身就是人们生命挫折的一个重要来源。一个缺乏公正的社会更容易带给人们特别是给穷人和弱者带来生命的挫折感。无论是制度的排斥、观念的歧视，还是机会的不平等，都在剥夺穷人的权利，压缩他们生存发展的空间。这注定会导致穷人和弱者产生破坏心理。而恰恰是由于社会的不公不义，很难让人

只怪自己“命不好”，而是会把账算到整个社会头上，最直接的往往会算到“贪官”和“富人”的头上。

有时候我常常想：为什么社会上大量处于悲惨境地的穷人会认同自己的处境，甘于忍受被歧视被剥夺的命运？答案是，他们仅仅是不像艾绪强们那么具有自我中心主义倾向而已。基于死亡的恐惧，在心理生存的支配下，他们倾向于把这一切合理化。在无力抗争的困境中，他们通过认同于自己和他人的命运，避免自己落入绝望与疯狂，避免自己的生命风险。

然而现在已经不是奴隶社会，人们的心理结构早已不同于奴隶时代，已不是逆来顺受的奴隶思维。一个即使并不明显具有自我中心主义倾向的人，仍然有作为一个人的尊严。当他的自我和尊严遭受摧残、严重受损的时候，生命受挫达到了不可忍受的程度，他仍然会蜕变成一颗不知何时会爆发的“心理炸弹”。

区别只在于人们的心理个性，这一点决定了这些“心理炸弹”是自行引爆——自杀，还是扔向人群——杀人。

东京宅男：从虚拟走向现实的疯狂杀手

2008年6月8日中午12点半左右，日本东京都千代田区的秋叶原车站附近人山人海，这里每到星期日实行“步行者天国日”——只许行人行走，不准车辆通行。

这时，一辆卡车突然像怪兽一样咆哮着冲进了

"步行者天国"，立刻有三个人被撞飞，随后从车上跳出一个身穿米色上衣的男子，手持长约25厘米的尖刀，带着冷酷的微笑，冲上去骑在被撞倒的人们身上猛刺。然后他又发出一阵野兽般的怪叫，疯狂冲进人群见人就捅——老者、少女、警官……纷纷在四处飞迸的血光中倒下。凶犯从发飙到被警察制服仅仅5分钟的时间里，共刺倒17人，其中7人送到医院后死亡。

热闹、祥和、欢乐的秋叶原刹那间变成了肃杀恐怖的人间地狱！

血案震惊日本。杀人者名叫加藤智大。

相关报道称，加藤在杀人前，曾在网上留言，"预告"要进行屠杀："我要在秋叶原杀人。用汽车撞人，车不能用后就用刀杀。"

这一幕，又不禁让人想起弗吉尼亚理工大学"校园枪击案"的赵承熙，想起北京王府井的"步行街杀手"艾绪强。他们的杀人手法颇有相似之处，他们都将"心理炸弹"扔向了人群。

日本共同社援引调查人员的话说，加藤交代他"悲观厌世"，其被捕后一度声称自己为帮派成员，但警方后来查实他并非黑道中人。警方从他身上找到一把格斗刀具。如果报道是真的，仅凭这一点，我就可以断定加藤和赵承熙一样，并不是精神病人。

我还可以断定，加藤与赵承熙一样，都是一个内心软弱的人。作为一种心理防御的手段，悲观厌世和"匿名化生存"都表明个体的心理软弱到无力应对危险的外部世界，从而在心理上从外部世界撤退，以维

护个体的心理生存。

一个内心软弱的人怎么敢去杀人，而且是那么凶狠残酷的杀人？目前媒体披露的一些材料可以让我们略加分析。

血案发生后，日本社会惊呼犯罪正在"美国化"。有人认为，这表达了作案者对社会的仇恨以及被抛弃的孤独感。一名哀悼者说："我想作案者爱打游戏，但他应该知道，在现实生活中没有重新开始的按键。"的确是这样。

据《国际先驱导报》报道：加藤智大从中日本汽车短期大学毕业后，先后找了几个工作，但都辞掉了。去年11月，他在人才派遣公司"日研总研"登录，被派遣到"关东汽车"下属的静冈县裾野市的工厂里做工人，每小时工资1300日元（105日元约合1美元），月收入约20万日元。

所谓"派遣社员"，是一种非常不安定的职业，大概相当于临时工，不能参加社会养老保险和失业保险，说解雇就解雇。就在案发之前的5月29日，派遣公司方面通知加藤智大，他已经被解雇。苦恼万分的加藤智大对同事说："也不知道能不能找到工作，我没有一个固定住址，找工作不是那么容易的。"

虽然在6月3日，公司又告诉他解雇令取消了，但此时他已经对公司产生了强烈的不信任感。6月5日早晨上班的时候，他突然大叫："为什么工作服没有了？这是什么破工厂？"然后捶胸顿足又撞墙，从工厂里跑了出来，从那以后就再没去上班。

进入社会、遭遇巨大反差的日本年轻人，很多都

在电玩等虚拟世界里寻找寄托，难以自拔，加藤智大也不例外。甚至在他行凶的过程中都带有“御宅族”特色。比如选择电玩道具作为杀人凶器，比如他在行凶前于网上发布杀人预告，“再过3个小时秋叶原就会成为血海”，“我已抵达秋叶原”等30多条留言。最后一条留言“时间到了!”是在12点20分写的，也就是杀人行为发生前10分钟。

在以往的日本，由于“终身雇佣制”等因素，日本上班族以企业为家，他们在拼命工作中“逃离孤独”。而现在，雇用企业只把他们当做一个“外来的工具”，过去对企业的依靠感没有了，人们为克服孤独和不安全感殚精竭虑，但是又难以找到有效的办法。这也是将自己封闭在“孤独的兴趣”中的“御宅族”得以产生的一个最大原因。

“御宅族”中一些意志薄弱者，就会产生一种向社会复仇的冲动。过于沉湎在虚拟的电玩世界里的他们，罪恶感渐渐钝化，因为在电玩世界中，“杀人”只是对“删除”这一按钮的一次愉快的“点击”。

这些资料已经可以让我们走进加藤的内心世界了。在现代社会里，一个人如果附着在一个确定性的秩序里面，他的自我就显得安全。如果他在生活上、工作上朝不保夕，他的自我就会风雨飘摇。更要命的是，这里还有一个对比：加藤等人工作上朝不保夕，而其他人则工作稳定，这就会导致没有更高追求、不想努力的加藤等人产生被抛弃感。他心里面感到很不安全，而之所以产生这种不安的原因，他们倾向于归罪外界。

逃避社会竞争，躲进一个虚拟世界里，常常是让他们找到安全感，找到新的自我认同的方式。通过游戏中的打打杀杀，加藤们收获了自己拥有力量和权威的快感。在游戏里，他们是最安全的，而外部世界则充满了让他们痛苦的风险。

但和赵承熙一样，加藤从危险的外部世界撤退也不成功，外部世界对他们心理生存的威胁刺激他们进行报复。而他们要杀人，就必须成功地骗过自己，这就需要一种超越现实的自我想象：或者把自己想象成英雄，或者把自己想象成恶魔。只有这样，他们在心理上才能证明自己杀人的"合理性"，获得杀人的"勇气"。

赵承熙是把自己想象成了英雄，他要"死得就像耶稣基督那样"，"以激励未来的弱者和那些无防备能力的人"；而加藤则自我想象成了"恶魔"，给自己贴上"黑帮成员"的心理标签，穿上"疯狂杀手"的外衣。根据社会的认知定势，一个"黑帮成员"显然不是一个"悲观厌世者"或者失败者。

正因为加藤只能通过骗自己才能获得杀人的"勇气"，所以当警察掏出手枪威胁要开枪时，他立即弃刀投降，束手就擒。在这一瞬间，他关于"恶魔"的自我想象不堪一击，重新变成了懦弱宅男。一个想象中的"黑帮成员"，可以自我催眠到对手无寸铁的行人痛下杀手，血洗大街，却怯懦地被警察的手枪轻易制服。

还有一点需要说明，长期玩打打杀杀的网络游戏，并从游戏中找到安全感，找到力量感，找到自我

的人，久而久之会把现实生活也“游戏化”。也就是说，从心理上讲，一个沉迷于游戏的人，极容易让游戏中的心理情境代入现实生活中的心理情境，使他无法分清现实与游戏的区别。

对于人来说，事实是什么并不重要，重要的是心理事实如何。一个被心理逻辑吞没的人，理性早已休眠，对于加藤来说，杀人也许并不是真实的血腥暴力行为，而不过是游戏中的一次点击、一局比赛而已。没有这种对现实与游戏情境在心理上的混淆，加藤杀人就不会显得那么“自然”、“流畅”。

在中国，大量青少年也热衷于打仗拼杀的电玩游戏，这一幕至今未引起足够的重视，实在堪忧。

杨佳：上海袭警的心理背景

在上海袭警案中，许多人对杀手杨佳（人称“天下第一刀客”）的杀人动机感到诧异：为何一次盘查自行车，最终导致了杨佳持刀杀死6个警察，还砍5五个？

与之比照，我认为，北京崔英杰、杭州西瓜小贩拔刀杀伤城管更易于为很多人理解。在决定行为的心理背景上，杨佳与小贩是不一样的。

有传言说杨佳遭警察殴打生殖器受伤，造成终生残疾云云。但很快这一传言就被警方宣布是“谣言”，而且“散布谣言者”已被抓捕。

在此，我尚难以判断这一事件的终极真相。但据现在没有异议的材料来看，已经可以对杨佳的杀人心

理进行初步的分析。

我想在这里先点明一个精神分析的常识：相同的刺激强度，对于具有不同的心理背景的人来说，其反应是不一样的。比如，你打我一拳，可能我只是笑一笑，但如果你打另一个人，他可能要和你拼命。同样，在我心情好的时候，你骂骂我根本就没事，但如果在我非常不爽的时候你还骂我，那你就要考虑风险了。

盘查自行车这样的事件对于很多人来说，或许不足以成为杀人的刺激或导火索。这是因为这么几点：第一，他们已经习惯了，已经把这种刺激合理化；第二，他们屡遭侵犯也没有绝望；第三，他们的心理结构不存在过于自尊的需求或破坏性冲动。

我们可以把杨佳袭警和小贩杀伤城管的心理进行对比分析。

媒体披露的资料显示，杨佳性格孤僻，父母在他12岁时离异，他随母亲生活。性格孤僻者大多具有强烈的自我关注，自尊心较强，这些人往往有巨大的创造性，但在受伤害时也可能对外界产生较强敌意。

我不认为杨佳一开始就具有破坏性，这从他喜欢看书，热爱旅游、摄影，驴友们说他平时对人有礼貌等等就可以判断。但不幸的是家庭环境不理想，虽生长在北京却处于弱势的生活状态等原因，让自尊心较强的杨佳有可能产生一种被抛弃感和受害感，造成心理的不平衡。生命潜力受挫，自然而然地产生了破坏性。从资料及照片上看，不排除杨佳具有某种人格障碍，但绝对不是有些人所说的心理变态。

一个自尊心过强的人，对于他认为伤害到他的各种行为是很敏感的，因为在世界面前他处于心理弱势。自尊心强和心理弱势的反差导致他在捍卫心理生存的时候，采取的手段要比一般人剧烈。因此，小贩在屡遭侵害到了绝境的时候也会对侵害者进行报复，但“北京大爷”杨佳还不致落到这种生存不了的境地，也不必等到这种绝望。

当上海警察把租单车游上海的北京旅游爱好者杨佳误认为乡下打工仔，甚至还误判他是偷单车的犯罪嫌疑人时，杨佳已经“奋起反抗”，不屈不挠地维护自己的权益，激愤地跟警察争执不休，指责警方：为什么要抓我，为什么只盘问我，为什么说我偷单车……?! 在要求警方道歉并申诉无果后，他心里的愤怒已不可遏制，于是开始计划报复。

在心理学上，我们可以把小贩和杨佳都称之为绝望型的报复，但在社会学意义上，小贩是，杨佳却不是。

与此息息相关的是，杨佳之所以并非因为生活陷入困境袭警，而小贩是屡遭侵害生存陷入绝境才杀伤城管，区别就在于他们对于侵害的认同心理不一样：小贩经常遭城管驱赶甚至迫害，长期处于绝对的弱势地位，他们已经把这种对他们的侵害合理化了，但杨佳却难以认同这种侵害。这从警方所披露的当时的录音可以听得一清二楚。

杨佳很有法律意识，这透露出两点，一是没有犯事的他并不合理化这种警察对公民的无理盘查；二是他作为北京人，在上海警方面前并没有心理弱势。正

由于这两点，加上前面分析的外部原因和心理原因，一起决定了他后面的一系列行为。

精神分析不想对各种事件进行价值判断，但有必要指出，袭警也好杀城管也好，遵循的都是“生命受挫”导致“攻击转向”这一精神分析所揭示的基本心理规律。因此，严格约束公权力，对公民的自由、人格保持最大限度的尊重，也就是说以人为本，善待百姓，才是避免这类事件发生的必由之路。其他的措施方法，从根本上来说都是开错了药方，只能治标，不能治本。

由于这两点，加上前面分析的外部原因和心理原因，一起决定了他后面的一系列行为。

精神分析不想对各种事件进行价值判断，但有必要指出，攻击也好、杀戮者也好，遵循的都是"生命至上"导致"攻击转向"这一精神分析所揭示的基本心理规律。因此，严格约束公权力，对公民的自由、人格保持最大限度的尊重，也就是说以人为本，善待百姓，才是解决这类事件发生的必由之路。其他的措施方法，从根本上来说都是开错了药方，只能治标，不能治本。

第10章

痛不欲生：生命不可承受之重

痛苦：一个伺机捕获人类的黑影

报复型自杀：是什么令他们抛弃生命

压力型自杀：不堪重负使他们一死了之

绝望型自杀：选择与死神共舞摆脱绝望

痛苦：一个伺机捕获人类的黑影

在人世间，痛苦与我们如影随形

德国哲学家叔本华说：“除以受苦为生活的直接目的之外，人生就没有什么目的可言。我们观察世界，见事事处处，都充满痛苦，都源于生活本身之需要，且不可分离，真可谓毫无意义可言，不合于道理。个别的不幸，固然似为不期而遇的事物，但作为通常的不幸，则事出一辙，可见是必然的。”

叔本华的哲学被人视为“披上了欧洲外衣的佛教”。按佛教的说法，人生即苦。只有看穿自我的幻象，摆脱了“我执”，人才能解脱痛苦。

我们为何遭受痛苦？弗洛伊德在他的《文明与不满》中列举了痛苦的几个来源：

我们的肉体　弗洛伊德认为，我们的肉体注定要衰老和死亡。我们可以补充的是，还有疾病和不能得到满足的欲望（本能）。

外部世界　它可能会毫不留情地伤害我们。包括自然灾害和社会、他人的伤害。

人际关系　弗洛伊德认为，人际关系的痛苦比肉体和外部世界带来的痛苦更厉害。我们可以说的是，它更普遍，更平常。

那么，对这些痛苦，人又如何解决呢？弗洛伊德也列举了几种方法。这些方法都是我们经常看到的，也是很多人所采取的方式。

一是离群索居，躲开外部世界的威胁。如世外高人，看破红尘，淡泊名利。如果做不到这一点，也可以在心理上自我封闭，做个孤家寡人。

二是成为人类集团的一分子。这就是与大家保持一致，融入社会，躲进国家、民族、群体的怀抱。愤青以及很多“正常人”都是这样。

三是心灵麻醉。因为正如我先前强调过的，对于人来说，事实是什么并不重要，重要的是个人心理感觉如何。假如痛苦不被感觉到，它也就不存在。这样的人也实在太多，比如酗酒者、吸毒者。

四是扼杀本能。这是一种禁欲主义的方法，在各国历史和现代都不乏存在，比如欧洲中世纪的苦行僧，现代出家修行的和尚僧侣喇嘛等等。

五是转移利比多，把本能升华。这样的例子多不胜数，比如一个人出身贫寒或经历了巨大挫折，就发愤学习，刻苦训练，拼命奋斗，终于功成名就，成为世界冠军、学术泰斗、政坛明星、军界强人、著名作家、商业传奇、演艺红人等等。

六是沉迷幻想，思维脱离现实世界，精神陷入迷幻状态，就是人们所说的头脑有病，精神不正常之类。

事实上，弗洛伊德所说的那些痛苦都是一种生活化的“形而下”的痛苦，是凡夫俗子碰到的现实刺激。还有一种精神层面的“形而上”的痛苦，这就

是本书第二章中所讲的存在的重负。这种痛苦至少有两种表现：

对存在本身的绝望 一个人的这种痛苦既不是因为生活压力，也不是因为人际关系，更不是外在世界的攻击。是一个人看穿了存在的虚妄，体会到了命运的荒诞，他在精神上痛苦不堪。一般来说，知识分子、思想家、文人们才能体验到这种痛苦。

空虚、无聊 这种痛苦同样不是来自生活压力、人际关系和外部世界。"非存在"威胁到了一个人，但他并没有由此体验到存在，因此他丧失了一个稳定的精神中心。这种痛苦是存在本身带来的，但它却"生活化"了，表现为一个人在生活中无所追求，充满焦虑，郁郁寡欢，没有兴趣做什么，只感觉到生命像沙子一样流逝。许多心理比较脆弱、抑郁的人都或多或少地有过或体验过这种痛苦。

自杀——解脱痛苦的极端方式

所有的这些痛苦，对于人来说都是生命的挫折，都会产生破坏性。它们威胁到人的心理生存，为了维护心理生存，人必须寻求解脱。

而对太多的人来说，这种解脱的极端方式之一就是自杀。

相关资料披露，自杀已经成为中国社会第五位重要的死亡原因，是15～34岁人群首位重要的死亡原因。在中国，农村自杀率是城市的3倍，女性的自杀率高于男性25%。

正如我在本书序曲里所说，每年至少有28．7万人自杀身亡，200万人自杀未遂。惊人的现实说明，中国社会已陷入严重的心理危机。而弱势群体自杀率高于社会高端阶层则进一步说明，这种心理危机其实是诸多社会政治危机的心理体现。

19世纪的法国社会学家杜尔凯姆曾以社会学的视角研究过自杀。他把自杀分为利他性自杀、自我性自杀、失调性自杀和宿命性自杀。还有很多人把自杀分为精神疾病性自杀，比如抑郁症导致的自杀，和非精神疾病导致的自杀，比如生活压力、致命打击等诱发的自杀，更有情绪性自杀和非情绪性自杀这样的区分。

这些自杀的心理秘密都是在无意识里发生，如果发生在意识层面就有救了。当你知道了支配你的诸种行为的心理秘密，你就跳出了那个要吞没你的心理漩涡之外，你可以冷静地审视它，在世界面前你就有了心理优势，就没有什么能够打垮你。精神分析的原则是，把无意识呼唤成意识，只有这样才能拯救一个人。而一个人也只有这样才能自救。

本书不想讨论形形色色的自杀，比如畏罪自杀之类，也不想从社会学、精神病学等学科的视角去界定不同类型的自杀，更无法一一列举所有的自杀类型。在以下各节中，我对自杀的分类标准是心理动机，是从精神分析的角度来界定的，而且只关注我们常见的自杀者以及自杀的原因和方式。我相信这样更有利于看清自杀的真相，从而唤起人们存在的勇气，对自杀大声说“不”！也提请大家关注身边不幸的自杀和想自杀的人。

报复型自杀：是什么令他们抛弃生命

得不到爱，他们就以死相报

2008年3月17日出版的《中国新闻周刊》有一篇引人注目的特稿，讲了一个12岁的安徽留守少年章杨宇的死。记者正是我的朋友张鹭。

章杨宇是自杀。12岁的少年自杀，这意味着什么？

他的悲剧警醒政府和社会，必须关爱留守少年儿童，必须从制度上创造一个可以让他们在父母身边成长的环境。

我们先来看一下最有助于我们走进章杨宇内心世界的几节记录。在张鹭不动声色的记述中，文字的力量给我们以巨大的震撼。这个自杀的少年，让我们感到了心的揪痛：

> 凭借爷爷柴篮上的一条绳索，安徽省太湖县天台联合小学五年级学生章杨宇结束了自己12岁的生命。
>
> 从初露征兆的2月14日（正月初八），到章杨宇死亡的2月25日（正月十九），11天时间里，这位五年级学生看似不经意

间流露出的提示，让这起自杀看起来像是一个精心安排好的计划。

一个只有单方知悉的心理契约。

大别山脚下的天台村，层级状分布在梯田之上。一块平地上几十户人家就是一个自然村。山背面大面积撂荒的土地，很好地说明了这个村子的劳务输出。这个村村民外出打工经常出现的状况是，村里的夫妻、父子、兄弟在同一家工厂里。其中包括章杨宇的父母——在江苏丹阳一家烟盒企业打工的章新华杨友娣夫妇。

从1987年起，章新华就长期在外打工。2004年通过一位房兄介绍，去了丹阳一家生产烟盒的工厂，妻子也跟了过来。留下二年级的章杨宇住在大姐家里，大姐的两个孩子在外工作，她很乐于为外出打工的三个弟弟看管孩子。章新华在四姐弟中排行老三，有一个哥哥和一个弟弟，哥哥有个儿子，弟弟有一对儿女。这样一来，四个留守的孩子都留给了大姐和年迈的父亲。

算好了父母回家的日子，章杨宇像往年一样，把家里打扫得干干净净。按照惯例，父母回来后，他一定要睡在父母中间，两条胳膊搂住父母的脖子才能睡着。章新华有时怕儿子手酸，悄悄把他的手拿开，章杨宇马上就醒了。

在章新华的眼里，儿子是一个克制能力

很强的人。除了2004年母亲第一次出门打工，他曾号啕大哭，此后就再也没哭过，而是变得闷闷不乐和默默流泪，而且不在大人面前表现出来，更不会抱住大人的腿不让走。父母走时，他甚至主动帮着收拾行李。

但2008年正月初八，他前言不搭后语地对母亲说："如果你（农历）三月初六不回来，我就要让你后悔。"三月初六，是章杨宇与父母定下的一个只有他自己单方知悉的心理契约。之前他听家里人说，父母会在这一天回来盖新房子。

华冲小学的乒乓球台和篮球架之间有一块空地，这里成了天生带"门"的足球场。踢球的同学总会叫上章杨宇。他在球场上奔跑的身影，至今还留在周家理的脑海中。由于这个孩子的家境比较困难，周对他格外关心，经常开解他："父母在外面打工赚钱，是为了让你读书。"

同样的话，章新华也经常对儿子说。不过，12岁的章杨宇对父母的愿望是："哪怕生活苦一点，也要一家人在一起。"家里条件不好，但是只要家里有大人，章杨宇就会选择在家住。周家理说，找他谈心，每当谈到父母，他就会流眼泪。

"你们每次离开，我都很伤心"

遗书是伯父从他口袋里翻出来的。现在与那条致命的绳索，一起沉睡在公安局的证

物袋里。伯父说，遗书的大致内容有三点：一是让父母原谅自己的“不孝”；二是借了堂姐章丽芳20块钱，让父母代为偿还；最后一条是，“你们每次离开我都很伤心，这也是我自杀的原因”。

在中国，因为贫穷，因为生存不下去，超过一亿的农民涌入城市和沿海发达地区打工，在歧视他们的城市和压榨他们的血汗工厂里承受着今天发达国家的工人已经无法想象的一切。章杨宇的父母就是这样。张鹭在他的文章里告诉我们，章新华家只有三分水田、一亩多旱地，种地的话根本就不够吃。没有办法，只能出去打工。

而这种辛酸的打工命运，在农村留下了无数的少年儿童。这些留守的少年儿童只能在过年时体验到一下父母之爱。他们并没有成人，在心理上更不能离开父母而独自成长。一旦他们长期得不到父母之爱，他们的人格发展就会遇到障碍，他们就有生命的挫折。

章杨宇是其中的典型。他只能在父母回家时感受到一点父母之爱。而爱总是短暂的，父母离家去打工，每一次对他都是一种巨大的心理冲击，这样的心理落差让一个孩子难以承受。

这样的细节特别能反映章杨宇的内心变化。渴求父爱之爱，希望父母在身边的他一

旦正视父母只能出去打工的现实，他就必须压抑自己。所以，在后来，父母出去时，他甚至会主动帮着收拾行李。

他这是在努力接受这样的现实，用自己的行动来合理化父母不在身边的现实，以便让自己在心理上生存下去。

然而这样做是违反他内心的，他仍然不能压抑自己对父母在身边的渴求。需求一再遭受挫折，他的生命也一再遭受挫折。

终于，2008 年正月初八，他前言不搭后语地对母亲说："如果你（农历）三月初六不回来，我就要让你后悔。"这已经是自杀的明显的暗示了。

如果我说章杨宇的自杀是报复型自杀，他杀死自己是为了报复他的父母，你一定感到很奇怪，但不幸的是，这是真相。

他深爱他的父母，他父母也爱他。父母不在身边，给他造成生命挫折，让他有被遗弃感，承受着一颗少年的心灵不能承受的痛苦。久而久之，他对父母会有一种恨意，无论他有没有意识到。事实上他不能让自己意识到，因为他深爱父母，而父母也爱他，意识到这种恨会遭受他内心自我的谴责。我在向张鹭求证他在调查时有没有听别人说这个少年恨他的父母，张鹭说没有。这证明了这一点。

而正是在爱恨交织、需求与现实的冲突中，他无法再忍受下去，单方面地订了一个"心理契约"。如

果父母不履行这种“契约”，他就要报复。是父母不在他身边让他痛苦，而因为父母很爱他，他可以通过自杀来让父母痛苦。自杀，是他惩罚父母不在身边的极端手段。他要让父母知道他的重要性。

像章杨宇的这种报复型自杀，在我们的社会其实很常见。只是，自杀的人更多的是成年人，心理秘密更容易破译，更容易让我们辨识而已。

过于沉重的爱也能使人不珍惜生命

我们有时会看到这样的报道，甚至见过这样的事例，就是儿女谈恋爱，似乎很爱儿女的一方或双方父母对他们的朋友不满意，以爱的名义坚决反对孩子恋爱的自由。由于儿女不能忍受父母的干涉，在无法解脱的情况下，选择了自杀，有的还是双双赴死。或者，似乎很爱子女的父母对子女管束过严，希望子女百分之百按他们的意志行动，为此与子女争执不休，子女一气之下以死相抗。

在这些例子中，子女自杀，而且自杀是为了报复父母，原因就在于，父母对孩子的爱是一种施虐狂的爱，严格地说这不是真正的爱，因为没有对他人独立性和自由的尊重就没有爱。他们只是把子女看成他们附属品，是可以按自己的意志随意控制的对象，这阻碍了子女的自由发展，子女难以承受这种爱的重负。

在某件事情上，当子女独立和自由的需要被父母挫败，特别是严重挫败了他们的自我时，子女实际上也感觉到了生命的挫折。这种痛苦是父母带来的，他

们对父母会产生一种爱恨交加的感情，并且也知道父母“爱”他们，因此为了追求心理生存，在这个时候他们和父母就有了一种心理上的较量：父母否定自己，把自己视为不重要，就一定要让父母知道自己的重要——你们不是干涉我让我痛苦吗，我就死给你们看，看你们痛苦不痛苦，让你们后悔都来不及。潜台词是：我抗争不过你们，但我要让你们为自己的行为付出代价，我要用死来惩罚你们！

还有许多孩子，由于家长对他们的期望值过高，或者给予了过多的关爱，从小生活在蛋糕可乐和赞美声中，一旦得不到他们想要的东西，达不到他们的意愿或理想，也会以死来报复所有的人和世界。从心理上讲，这是因为：家长给他们的一切“爱”都被他们视为理所当然，是应该的，这种“爱”不断超越“爱”的表达所构造的基准线，永远无法得到满足。于是只要没有达到他们的要求，就被认为是“不爱”，他们便会报复“不爱”他们的家长和所有的人。

在诸多报复型自杀中，子女的自杀还可以解读为通过杀死自己从而在心理上杀死父母。向内攻击不仅仅是向内攻击，它还是向外攻击的一个中介或手段。

但如果子女感觉自己既不“爱”父母，也感觉父母不“爱”他——无论父母实际上是否对他表示爱，而且又发生了与上面描述的类似情境，结果会怎样？可以肯定地说，这时候不是子女用自杀来报复父母，而是直接杀死父母。因为子女感觉自己不爱父母，没有一个内心的声音可以阻止他杀死父母。又因

为他感觉父母不爱他，因此他的死根本报复不了父母。这个时候，遵循的心理逻辑虽然仍是生命受挫后的攻击，但动机不再是在心理上杀死父母，而是实际上杀死父母，也就是说不再是向内攻击，而是向外攻击，朝带给他们不可忍受的生命挫折的对象攻击。

比如，常常有些家长对孩子过分溺爱和有过高的期望值。这让孩子产生了一种自己被家长当成一个工具的心理，感觉自己没有了独立性，像木偶一样被操纵，目的只是为了家长的面子或理想。这给他们一种被愚弄、不受尊重的感觉。在这种氛围中，家长越“爱”他们，他们越感觉到被家长伤害，越倾向于报复。我们常常看到或听说一些被父母溺爱、管束的青少年杀父母的事件，就是典型的例子。

当然，这不再是自杀，而是杀人了。

压力型自杀：不堪重负使他们一死了之

绝境中的放弃

压力型自杀也可以叫做“生存困境型自杀”，它是中国社会最普遍的一种自杀，这一点恰好与人们在这个时代普遍承受着巨大的压力相对应。这几年我们不时听到有大学生、硕士、博士、公司白领、教授、艺人、企业家跳楼自杀，有村妇喝农药自杀，有民工

讨薪不成自杀，有下岗工人贫病交迫自杀……它们都属于这种自杀类型。

在压力下自杀的人中既有白领，研究生，也有民工、农妇，还有学者、名流。他们的生存境遇并不一样——有人衣食无忧，有人生活无着；有人养尊处优，有人穷困潦倒。他们在社会上的价值排序也不一样——民工、农妇位于低端，白领、研究生位于中端，教授、明星位于高端。

压力型自杀又可以分为两种：精神压力型自杀和生活压力型自杀。它们的共同之处是在压力下都走到了绝境，一种主要是生活压力，一种主要是精神压力。

这样的分类只是为了说明，痛苦、压力的来源是以物质生活还是精神层面为主，有时在很多人身上是混合的。比如农妇自杀既是因为生活压力，但它在精神上无法解脱同样也是一种痛苦。而有的博士生自杀，主要是精神压力，但这与他相对的生活困窘、找不到期望的工作等，也不是没有关系。

我必须在此指出一点，压力型自杀的人绝大多数都是好人，善良之辈。正因为他们内在的良心相当强大，当他们遭受巨大压力，出现严重的生命挫折时不会去攻击外界，只是攻击自己。而那些流氓恶棍、穷凶极恶的杀人狂徒等，则是道德上的白痴，他们没有内在良知的约束，有了压力只可能去杀人，而不会自杀。

内在的良心分为如下几种：

一种是存在上的良心　这就是我在前面说过的，

一个人对自己成为什么样的人负有义务。他来到这个世界上不是要成为一个“存在的败笔”，不是想出卖自我，而是希望发挥自己的生命潜能，真正成为一个独立、自由的人。如果他做不到这一点，这种内在的良心就要惩罚他，他就有一种自我憎恨。然而，除了哲学家、跳出红尘外的隐修者，很少有人能体验到这种内在的良心，包括所谓的文人知识分子。所以，我们会看到这样的现象：在历史上，很少有隐修者或哲学家自杀，因为这种内在的良心在他们身上起作用，无法被压抑，阻止他们对自己不负责任。自杀无论有怎样的理由，都是对自己不负责的作法，存在上的良心阻止他这么做。

另一种是道德上的良心 它是社会道德规范的内化，这种内在的良心就是弗洛伊德所说的那种“超我”。外在的宗教观念、道德观念经过内化，变成了人内心的一部分，它就驻扎在人心里面监督人、控制人。这种良心亦有可能是假的，因为宗教观念、道德观念有可能是错的或违反人性的。我们社会中的很多人都拥有程度不同的这种良心，压力型自杀的人这种良心最严厉。然而，压力型自杀的人，和不自杀的大多数人一样，都难以体验到存在上的良心。他们可以不去杀人，因为这有道德上的良心阻拦；然而他们却不会爱惜自己的存在，因此选择了自杀。因为在他们的意识里，没有存在上的良心阻拦他们。

还有一种是权威的内化的良心 从父母、老师、到以后的权力者、领袖人物、崇拜的神明或偶像，都可以构成这种权威良心的来源。他们内化到人的心里

以后，人做什么事就不能违反他们的意志，否则就要遭受权威良心的惩罚。可以点明，受这种良心驱使的人其实是一个在理性和心理上都不是自己的主人的受虐狂。那些在屠杀犹太人时说“我只是在服从命令”的纳粹分子，那些“文革”中打人、斗人、抄家、武斗时叫喊“誓死捍卫 XXX”的红卫兵，受的就是这种良心的支配。在我们的社会里，经常说“我只是按规定办事，我也没办法”的人，没有“上头指示”就浑身不自在、不知干什么的人，也具有这种良心。压力型自杀的人有些也具有这种良心，在“执行命令”的时候，这种良心会起作用。但在偶像或权威失去之时，这种良心就消失了。

从对良心的分析可以看到，当一个人感觉生命已经变成一场无法逃避的苦役，生活已经成为一座难熬的炼狱，他就有卸掉这付重担的冲动。既然承受痛苦的是自己的存在，那么，把这种存在消灭，痛苦也就跟着被消灭了。压力型自杀就是良心在不堪承受的压力面前寻求解脱。

被压力吞没的痛苦灵魂

在当前的中国，这种类型的自杀率居高不下，频繁发生，最能典型地说明社会的病态和危机。压力，无论是生活的还是精神的，都来自于外界，即社会。

贫穷导致一个人自杀，除了社会保障不到位，还有巨大的贫富悬殊构成的刺激。弱势群体面对的除了物质上的穷困，还得承受制度上、观念上、阶层上强

势群体的精神压力。对于他们来说，整个生存处境岌岌可危，充满了辛酸与煎熬，面对生命无法承受之重，只有一死了之。

相对并不算弱势群体的白领、研究生自杀，则是因为面临学习上、工作上、就业上、人际关系上的巨大压力。而且他们对自己未来的预期难以获得确定性，他们感觉生命像沙子一样无奈地流逝，自己逐渐被压力吞没，却又无法摆脱痛苦——只有死方能解脱。

压力型自杀的人在精神上都不健全，有点接近于一些心理学家和精神病学家所说的“精神疾病性自杀”。原因很简单，在巨大的压力下，他们或多或少地都有心理、精神上的问题，多数都患有抑郁症、强迫症、恐惧症，而其中又以抑郁症最为突出和普遍。而恰恰是这种心理、精神上的问题，使他们丧失了一定的理性思维能力，任由心理逻辑主宰，与病态的社会合谋，把自己拖入了自杀的黑暗。

2008年4月3日，《瞭望东方周刊》发表了一篇引起热议的文章：《复旦博士生之死》。

媒体的叙述并不复杂：这个自杀的博士生叫李开学，44岁。2008年3月5日，他在自己房间的书桌前自杀。

李开学出生于农村，先是考上师范，后在工作中自学拿到了大专文凭，再考武汉大学研究生。研究生毕业后，进入江苏泰州的外经贸局工作，但他并不满足，又考取了复旦大学的博士研究生。在读博士时，

因为忙于课题，没能完成博士论文，通不过学位答辩，他的博士读了5年，延期两年毕业，在他自杀之前，论文仍没有完成。而他因为长年读书，生活极为艰苦，每月只有270元的补助，不得不出去兼职，赚取微薄的课时费。

李开学在看到黑暗的尽头那一刻倒下了。他承受不了学业和生活上的双重压力，丢下以泪洗面的妻子、上学的儿子、年迈的父母，离开了这个世界。

情况的确是这样。然而，李开学的自杀，主要的原因还是前途和学业上的压力。仅仅是贫困的生活并不能打垮这样一个在农村长大，从一个师范毕业生读到博士生，并且曾经有一份让人羡慕的“好工作”的人。何况他还有在名校读博这一光环，可以对此进行心理补偿。把他击垮的，是44岁的年龄焦虑，是论文没有写完，不能通过答辩，经过5年苦读仍不能实现他拿到博士学位的梦想的焦虑。另外，这种年龄焦虑和不能毕业、前景渺茫的现实，还让他感觉到自己的无能和耻辱。他的死，正是焦虑和无能感压迫的产物。他执着于学历所带来的光环，但在44岁、寒窗5年论文还完成不了，拿不到学位，前途一片茫然的现实冲击下不堪承受。

社会底层的生活困境导致惨剧不断重演

“这样的悲剧每天都在发生”。在网上，我曾经看过网友对这几年频频发生的找工、讨薪不成的民工

自杀，受尽摧残折磨的农妇自杀，生活陷入困境的下岗工人自杀的评论。中国社会的底层，已然成为弱势群体的地狱。值得一提的是，到处发生的讨薪民工铤而走险以死抗争的现象，一度还被某些没有同情心、缺乏人性、丧失了体验下层民众疾苦的能力，甚至于不会说人话的"精英们"称为"自杀秀"。

这些弱势群体的自杀，典型地是一种"权利贫困型自杀"。它是被侮辱和被损害后的产物。

2007 年 4 月 5 日，《南方周末》发表了一篇关于民工夫妻相拥投江自杀的报道，读来让人心酸、悲愤不已：

> 陈正先夫妇赴死显得非常坚决。丈夫留下了遗书："……我和元香永不分离，以江水为家……"然后，两人用皮带捆在一起，再加一道绳子，拥抱着跳进长江。
>
> 事发 2007 年 2 月 22 日——正月初五。这已经是 8 个月内，媒体报道的第二起农民工夫妇因没钱治病而跳江的悲剧。生前，陈正先住在湖北荆州第三医院内科病房。根据医疗费用单显示，陈正先住院时预存的 2000 元，离开时只剩几十元。
>
> 死者是在大年初三住院的。据其姐夫江书义说，当时陈正先脸色蜡黄，似乎随时都会倒下去。初五上午，检查结果显示：至少 3 种病侵蚀着这个农民工的肌体——乙肝、

血吸虫病、肾结石。其中，乙肝转胺酶超标40多倍。“你的病很麻烦，必须要多花点钱，慢慢治。”一位医生对他们说。

38岁的陈正先，是湖北公安县埠河镇万众村村民。他在20岁时就被乙肝缠身，但因贫困从未系统治疗。他的妻子姚云香，不得不承担起所有活计。但这个现年34岁的女人也有坐骨神经痛的毛病，一发作就无法下床。

而在2005年9月，他们的儿子陈泽彪又大病一场——乙肝引起了肾病综合征，让这个可怜的孩子不停尿血。他在荆州第二医院住了19天，靠用激素来排除肾脏上的病毒，共花费12000多元——相当于这个家庭8年的收入。那段时间，身体虚弱的陈正先包下了家里所有活计，姚元香则在医院照顾儿子。为省钱，她恳求医院允许她带小煤炉做饭。

“儿子生病欠债没还，是真正压在他心里的石头。”江书义说。那张写在门诊病历的遗书证实了这一点：“……陈泽彪的病，何去何从……”

是没钱治病，生活无法继续的困境，让他们选择了自杀。有病治不了本身就是慢性被杀，与其忍受病魔折磨，明知无望解脱，活遭罪，不如自行了断。但是，陈正先们得的根本不是绝症，何以无法医治？当

今社会不公、贫富分化、对弱势群体的权利剥夺和制度歧视等，已经成为摧残他们心身的魔鬼。弱势群体在这样的现实中，从一出生开始就要遭受巨大的生命挫折。这是一个没有人性的现实。

你也许会问：不是有合作医疗吗？这正是《南方周末》这篇报道要告诉你的，合作医疗在农村是一个怎样的情况：

> 事实上，这个家庭曾经被纳入新型农村合作医疗的范畴。
>
> 2003 年，作为中国“新型农村合作医疗”的 12 个试点县之一，公安县大力号召农民参加合作医疗保险。万众村当时有四成农民参加，陈正先一家就在其中。
>
> 这种合作医疗规定，每年每人要交 15 元钱，中央和地方补贴 40 元。但参与者大都认为，报销的条件过于苛刻，只能报挂号费和检查费的 30%，药费需要自理。“卫生院的药费要比药店贵，而且挂号费和检查费报销比较麻烦。”一些村民反映。江书义称，陈正先曾告诉他：儿子陈泽彪的病共花了 12000 多元，合作医疗仅报销了 863 元。
>
> 陈泽彪经常听到父亲叹息：“家里没有钱。”
>
> 虽然陈正先从 2003 年到 2006 年一直参加合作医疗，但在公安县农村合作医疗的网络中心，本报记者查不到对他本人的任何补

偿记录。

陈正先的姐姐说，“小病不去看，大病没钱看，看不起病就硬扛着。实在病得厉害了，陈正先就在药店拿点药，或直接到卫生院挂吊瓶。”

“农民自付的钱，依然是个沉重的负担。”公安县埠河镇卫生院一位副院长说。对于一个农民家庭，这等于“脱贫三五年，一病回从前”。

有关专家介绍：新型农村合作医疗鼓励农民从小病开始治，并且鼓励在基层医疗机构看病。这样做，一是为不浪费资源，二是大病国家也负担不起。所以越去大医院，报销的标准越低。

“而这正是中国医疗保障最根本的问题。”湖北省社科院社会学研究所研究员冯桂林认为，“医疗改革没能和社会发展同步，医疗基金没法跟飞涨的药价相比。”

一方面由于不再信任保险；另一方面，全家3口人每年45元的花费，对这个贫困户也成为一种负担，2007年，陈正先没有再参加合作医疗。

据了解，实际上在农村还有很多人没有条件参加合作医疗。至于为什么这样，不用我多说，《南方周末》的这篇报道已经说得很明白了。

在这样的情况下，贫困的农民得病，几乎就是等

死。陈正先夫妇无法承受这贫病交加的压力，彻底绝望，晚死不如早死，还更受罪，他们只能选择自杀来解脱。

生存压力击垮了弱势一族的心理承受力

这几年，民工被欠薪，讨薪时被暴打，或讨薪不成而自杀等惨剧一再上演，成为中国社会的一个“污点”。2004 年 10 月 26 日《沈阳今报》报道：在沈阳市苏家屯区某花园北三期工地里，包工头卷走 20 余万，7 名来沈打工的农民工因得不到工钱，吞食安眠药集体自杀，所幸被及时救下。一位被救的农民工含着泪说：我不想这么窝囊地死去，俺老婆和女儿还等着我呢！可是我不知道怎么面对她们！

这几个民工的希望就是工钱。他们一无所有，出卖苦力就是为了挣得工钱养家糊口。当他们得不到工钱时，希望破灭了，他们感到了自己的窝囊，无法对家里承担责任。他们无法面对这样的困境，但良心又阻止他们去杀老板，只能选择自杀。

所幸他们被救了。但有很多自杀的民工，却永远地离开了这个给他们以不可承受的生命挫折的世界。他们的死去，就是对社会不公，以及那些不拿他们当人的无良人渣的控诉。

江西的《新法制报》曾经报道过：2005 年 3 月 16 日凌晨，江西省遂川县于田镇盘溪村人焦学浪，在给位于邻村的万福真空砖厂做工时，被倒塌的窑心里的高温砖块严重烫伤。在随后的治疗中，老板只付

了1．2万元的医药费后就不闻不问，而已举债6万元的焦学浪由于一直讨要不到治疗费，在对生活彻底失去信心后，于2006年6月2日晚9时许，撇下家中的妻儿老小从自家楼顶跳楼自杀。

当一个人无法承受对自己生命的责任，无法担当对妻儿老小的责任，他所受到的伤害、压力和痛苦达到了什么样的地步？这样的自杀，其实是被谋杀。

绝望型自杀：选择与死神共舞摆脱绝望

抑郁症——游荡人间吞噬生命的幽灵

在中国，抑郁症患者最集中的一群恐怕就是高级白领。他们拥有较高的收入，在高档写字楼里从事着高贵的工作，良好的环境、光鲜的衣着以及潇洒的生活，是蓝领劳工、贩夫走卒、苦力民工们羡慕的对象。但他们在获得这一切的同时，却承受着巨大的工作压力，并且处在一个没有温情，只有冷冰冰的制度和冷漠的人际关系环境，承受着压抑人的精神需求、超出心理承受力的压力。

但能够“抽身而退”的毕竟只是极少数人，而且是后顾无忧的人。大多数白领已经接受了社会的游戏规则，认同于“成功”之类的概念，被社会价值排序的观念所俘获，无法退下来，他们只能像一架机

器一样高速运转。当他们心理上不堪承受之时，就只有自杀才是解脱之道。

2007年5月9日早上，湖南长沙经济技术开发区开园新城大酒店一住客坠楼身亡。自杀者是百事（中国）投资有限公司负责长沙建厂项目的经理朱鸿。他在自杀前留下了遗书。据朱鸿生前的同事说，遗书透露他在工作中遭受到巨大压力，为了这一工程，自己已经尽心尽力了。他的心弦始终绷得太紧，这天，弦终于断了。

两个多月后，在深圳，华为一员工自杀。据《南方都市报》报道，自杀者张锐26岁，为武汉大学毕业生，进华为工作只有60多天。在生前，他曾多次向亲人表示工作压力太大，晚上经常失眠，两度想要辞职。他父亲劝他不要丢掉这份工作，为此两度去深圳看望劝说他。然而，不堪承受的他还是自杀了，没有留下一句话，身后有他上大学欠下的5万多元债务。

我们在媒体上经常可以看到这样的报道，就是很多“品学兼优”的学生跳楼、投河自杀。这看起来好像让人难以相信，但其实也能够理解。这些人头上无一不有着光环，有着荣耀，这些光环和荣耀在他人的羡慕中让他们获得了心理满足，变成了他们的一种依赖于别人“认同”的自我认同。他们就靠这些东西而活着，因此在心里面，他们非常害怕失去这些“无形资产”，因为一旦失去，就失去了别人的羡慕和“认同”，他们在心理上就要崩溃。而同时，获得和保持这些东西，又让他们承受了巨大的精神压力，

严重透支了他们的心理能量。这样的焦虑、恐惧和心理能量的透支，让他们在心理上变得极为脆弱，于是许多人患上了严重的抑郁症。这样的心理状态经受不了任何挫折与打击，一旦遭遇挫折或失败，他们就感觉自己被否定掉了，在心理上就难以生存下去，抑郁到了极点就只有通过死来解脱。

自然地看待别人的成功与失败，自然地对待自己的成功与失败，实在太重要了。这是避免精神崩溃和抑郁症，保持心理健康的有效方法。

被黑暗与荒谬逼死的灵魂

法国著名存在主义作家加缪曾经说过：自杀是唯一值得严肃思考的哲学问题。生活是否值得过下去？当一个人想到这个问题的时候，他已经接近了哲学思考。

古往今来，文人知识分子的自杀非常引人注目，仅仅在中国，从屈原，到王国维，到老舍，到海子……再到余虹，一路络绎不绝。

2007 年 12 月 5 日，一个噩耗在中国人民大学，继而在全国文化学术界传开：中国人民大学文学院教授、博士生导师余虹跳楼自杀。余虹教授年方 50 岁，是 2002 年作为人才引进到人民大学中文系的，生前为该校国家重点学科文艺学的学科带头人。自杀前，他写了遗书，将全部藏书“捐给文学院”。

余虹的自杀让学术界、文化人陷入了悲痛之中，我也感到惋惜。毕竟，在学术界很多人都像南郭先生

那样滥竽充数的情况下，余虹是一个具有很强学术能力，并且人格让人敬佩的学者，他的自杀实在是中国学术界的一大损失，更重要的是，一条鲜活的、本应充满了生之希望的生命就这样去了，让人痛惜。

自杀前，余虹曾经写过最后一篇博客：《一个人的百年》：

> 5月16日，我所在的中国人民大学中文系的一位女博士生跳楼自杀，去年的同一天新闻系的一位女博士生跳楼自杀。这些年不断听到有人自杀的消息，而且大多为女性。听到这些消息，我总是沉默而难以认同那些是是非非的议论。事实上，一个人选择自杀一定有他或她之大不幸的根由，他人哪里知道？更何况拒绝一种生活也是一个人的尊严与勇气的表示，至少是一种消极的表示，它比那些蝇营狗苟的生命更像人的生命。像一个人样地活着太不容易了，我们每个人只要还有一点人气都会有一些难以跨过的人生关口和度日如年的时刻，也总会有一些轻生放弃的念头，正因为如此，才有人说自杀不易，活着更难，当然不是苟且偷生的那种活。

从这里可以看到，余虹对于自杀，早就有思想认识和心理准备。如果活着只能意味人的生命尊严被各种力量摧残，那么，为了保持做人的尊严，他宁愿选

择死。对于文人知识分子来说，他们最大的威胁不是物质生活，而是精神上遭受的各种制度、规则、观念，以及人际关系的凌辱。他们的死既是不愿与这些非人的东西为伍，也是对它们的反抗，向它们表明一个人的精神不可凌辱。死对他们来说并不可怕，它比生更是一种维护人的生命尊严的方式。

是黑暗把他们逼死。

然而，同样对死亡和生存有清楚的认识、觉得死其实也不是一件坏事的哲学家们，比如蒙田、叔本华、尼采，为什么不自杀？为什么当瘟疫爆发时，蒙田溜得比兔子还快？为什么叔本华宁愿痛苦地活着，而尼采不是自杀而是发疯了？

我只能说，他们进行了真正的哲学思考，然而自杀的文人知识分子很遗憾没有真正地通过“死”这个哲学问题触摸到存在的本质。他们的思考仍然离世俗性不远，仍然在用“值不值”、“生还是死更有尊严”这样的逻辑形式来判断关于自身存在的命题。这就消解了这样的理念：一个人对自己的生命负有义务，这从存在上来讲是绝对的，人没有放弃它的“权利”。

在一个异化、黑暗，给人们以巨大的生命挫折的社会里，文人知识分子比谁都更敏感地感觉到痛苦和荒谬，从而也更容易遭受精神上的伤害。他们更容易体验到各种非存在。然而，正如我在前面曾指出的，除了哲学家和少数隐修者、高僧，并没有多少人在面对非存在时触摸到存在，从而体验到“存在的良心”。文人知识分子的自杀，不是因为他们的理性，

而是因为他们的非理性。他们习惯于用情感、心灵和世界交流，活在世界的荒谬之中，不能用理性站在世界之外审视这个世界。因此，不管他们觉得自己有多么清高、高贵，多么蔑视污浊的世界，他们都很难在这个世界面前有心理优势，只能被荒谬吞没。

极度痛苦绝望令他们生不如死

有一种观点认为：文人的痛苦来自于思考。表面上看是这样的，思考让一个人痛苦，因为一个人意识到了让他陷入痛苦的东西，他体验到了痛苦。但不思考虽然可以不让一个人体验到痛苦，然而他的内心被破坏却可以使他出现心理变态。在这里，区别只在于，一个人对让自己痛苦的东西是压抑还是不压抑？不压抑的文人知识分子大多数心理上健康得多，只是在维护自我的长征中，他难免会被世界的荒谬和黑暗吞没，而那些压抑的人却是一个戴着“正常面具”的病人。

我想纠正“思考会让一个人痛苦”的流行观点。根据人们说话的语境和我们在这里要说的意思，思考应指两种：一是各种给人们造成痛苦的社会现象，比如贫富悬殊、社会不公、虚假腐败等等，人们认为，这是无法避免的，如果总是想这些问题，因为根本无法改变，就随时都会遭受痛苦；一是关于人生价值之类问题，进行这样的思考，难免要让人怀疑生命的意义，因为生活太沉重了，活着透着悲哀和无奈，所以，思考是痛苦的，危险的。所以，他们拒绝思考。

然而对于文人知识分子来说，敏感的他们无法不进行这样的思考，他们并不像大多数人那样是一个随时可以把自己的大脑和心灵交出去的俗人。但问题并不在于他们的思考，而在于，在面对这些问题时，他们的心灵，他们的情感比他们的头脑更为活跃。在思考时，他们实际上并没有从痛苦、荒谬的现象开始追问，一直追下去，从而看穿痛苦和荒谬本质上的虚无，而是马上被情感、价值观念所打断、缠绕。他们更多地是在感受世界的痛苦和荒谬，而不是思考它们。他们的理性被非理性淹没，从而也只能被世界的痛苦和荒谬淹没。

事实上，自杀的文人知识分子，多数人并没有真的看清这个世界的本相。荒谬也好，罪恶也好，污浊也好，的确都是表现出来的世界的真相。然而，这并不是世界的本相。也就是说，只是存在的病态或变态，而不是它的本真状态。如果自杀者能够看清这一点，触摸到自己的存在，在他面前，痛苦和荒谬都成了暴露出自己的秘密的客体，由他的理性来加以剖析，他就有心理优势，就没有什么能够打垮他。

进行这番精神分析，我无意于否认很多人，特别是赋予自杀以对抗黑暗的价值的人的观点。但我想作一下对比，为什么穷困潦倒而又坚持进行哲学思考的人不自杀？他们可是要承受没有多少人能够同时承受到的四重痛苦：一是精神与物质的压力；二是众人的排斥、侮辱和攻击；三是因思维方式、价值观念与大

多数人不一样的孤独与折磨；四是看清了世界的虚妄而产生的痛苦。

还有，那些受尽磨难依然坚持自己的理想和信仰、争取实现人类普世价值的自由民主斗士，他们为什么不会崩溃，没有自杀，如曼德拉、甘地、昂山素季等等政治家、思想家？

要解释是很简单的：他们有心理优势，具有“存在的勇气”。在心理上，他们已经超越了这个摧残他们的现实。他们的心在另一个世界。

如何在这个世界上具有心理优势，呼唤出存在的勇气，获得个人救赎；如何减轻中国社会的心理危机，正是我在下一章中要讲述的。

到此为止，我们已经看清了让中国社会陷入心理危机的病源以及症状表现。从现在起，让我们踏上“回家之路”。

第11章

“回家”：遥远的求索之路

个体层面的救赎

社会层面的救赎

个体层面的救赎

走出“柏拉图洞穴”

基于存在困境，人类面临着两大生死命攸关的问题：被一个假自我支配；在心理上没有长大。

必须承认这样的事实：我们是柏拉图所说的“穴居人”，是“柏拉图洞穴”里的“囚徒”。在《理想国》第七卷里，柏拉图有一个非常著名的“洞穴隐喻”是这样表述的：

想象有一个洞穴式的地下室，有一条长长的通道通向外面，可让和通道一样宽的微弱亮光照进来。有一些人从小就住在这洞穴里，头颈和腿脚都被绑着，不能走动也不能转头，只能面对着洞穴后壁。

再想象在他们背后远处高些的地方有东西燃烧着发出火光。在火光和这些被囚禁者之间，在洞外上面有一条路。沿着路边筑有一带矮墙。矮墙的作用像傀儡戏演员在自己和观众之间设的一道屏障，他们把木偶举到屏障上头去表演。

接下来，再想象有一些人拿着各种器物举过墙头，从墙后面走过，有的还举着用木料、石料或其他材料制作的假人和假兽。这时，囚徒们就会看到这些东西投射在他们面前洞壁上的阴影。他们只能看到这

些阴影，并且把这些阴影当成了真实的事物。

在这个时候，其中有一人解除了桎梏，跑到洞外，看到了阳光，看到真实的事物，知道原来先前所看到的一切都是阴影，都是幻象，他们完全活在虚假之中。但是，如果他试图返回去解除其他囚徒的桎梏，告诉他们以往的一切都像在做梦一样，他们所看到的是假的，跑出去看才是真的，他一定会遭到还被蒙蔽的囚徒们围攻。

囚徒们为什么会围攻这个要让他们看到世界的真相的人？这样的现象在历史上已经重复了无数次。答案很简单：人类在心理上已经习惯了做梦，他不能承受清醒的生活，因此仇恨惊扰他的美梦的人。

正是这样，战争、仇杀、自杀、施虐……在各个时代都无法避免。它们构成了人类的历史。而在今天的中国，心理危机之所以如此严重，一个主要的原因就在于人在心理上活在虚假之中，受着莫名的力量操纵，而他却浑然不觉。

也正是这样，“认识你自己”这句镌刻在古希腊德尔斐神庙上的永恒箴言，千百年来一直回响在人类麻木的灵魂中。苏格拉底把他的全部哲学思考浓缩成了这句话。在他看来，没有什么比人认识自己更为重要。对自我的认识是一条使我们解脱痛苦、踏上存在的真实的道路。我们所进行的认识、精神修炼会让我们与世界拉开距离，避免在心理上受到它的伤害；而如果我们的认识、精神修炼引起了情感上的变化，我们就会得到改变。

我们只是需要有这样的心理准备，认识自我和进行精神修炼并不太容易。它需要我们像哲人那样思考，换一种思维模式认识世界，并加以训练。在“柏拉图洞穴”中，假如第一个挣脱了桎梏的人，由于已经习惯了洞里微弱的光线，习惯了所看到的阴影和假象，他跑到外面，刚开始一定承受不了阳光的照射，也无法相信他所看到的真实事物就是真的，他可能又退回洞里去，继续过那种“穴居人”的日子。但是，只要他忍受住阳光的刺眼，忍受住看到真实事物时对他的心理冲击，他就会获得解放。

同样，因为我们的认知模式、情感模式都是社会性的，我们已经习惯，在心理上，我们无法离开一个社会的结构，要改变就意味着我们要从这里分裂出来，刚一开始改变肯定不太适应，甚至会有焦虑阵阵袭来。但没关系，你像哲人那样思考和实践，但你并没有离开这个世界。你只是尝试着比以前更清醒地看这个世界而已。

让我们先看一下古往今来，基于人的存在困境，人解除痛苦的原理。

既然人的心理问题的最终祸根是他的自我意识与对象意识的分裂，那么，要消除痛苦，原理就有以下几种：

要么让意识混沌一片，从而自我意识和对象意识的分裂得到了消除，比如疯子；

要么尽力消除自我意识，将自己完全融入外界之中，努力让自己变成外界的一部分，从而把外界纳入自我结构，这样，外界也就不存在对自己的威胁了，比如民族主义愤青。

要么努力将自己的自我意识无限放大，仿佛自己就是这个世界上的神，在自己面前，世界多么渺小，这样自己囊括了宇宙，外界成了自身的一部分，所谓的它对自己的威胁也不存在了，比如“自恋狂”。

要么就是尽力压抑对自我构成了否定的经验，使自己意识不到自我与外界的冲突，比如大多数普通人所采取的方式。

还有另一种方式，不压抑自我意识也不压抑对象意识，通过对自我系统的建构来抵御外界的威胁，消除它们之间的矛盾，使人与世界重新获得统一，比如哲学家、思想者、大德高僧。

综观以上种种逃避痛苦的方式，第一种是不可取的，虽然有时很难幸免；第二种看起来是成功的，虽然人遭受了奴役；第三种似乎也是成功的，但这样的人已经可以被认为是一个典型的神经症患者甚至精神病患者了；第四种不算成功，因为痛苦仍然挥之不去，而且人会产生心理变态。

只有第五种才是人努力的目标。这不是叫大家都在身份上变成哲学家和思想者，而是在心理结构上，通过自我认识和精神上的修炼，向他们的那种存在状态努力。这种努力会让我们获得两个结果：心理上的优势、对存在真相的洞悉。而面对非存在的威胁，我们可以焕发出存在的勇气。

假设有一个人在你面前凶神恶煞地指着你的鼻子骂你，无论你和他的力量对比如何，你在心里面都有情感反应——愤怒。只不过，当你并不怕他时，你把你的情感表现了出来，你回骂了他甚至把他打了；而你如果怕他，或者担心你骂他、打他会给你带来日后的麻烦，你就会压抑住这种情感。

无论怎样，他骂你都引起了你的心理逻辑的运作，无论你压抑不压抑自己的愤怒，你都不会愉快。

这只是一个有点极端的例子。在现实生活中，给你造成不愉快的还很多很多。在单位上，会有人打你的小报告（说不定你就是打小报告的人）；在社会生活中，别人比你有钱会让你感觉到自己挺失败；在观念上，如果有人批评了你所认同的观点，你就有一种被否定存在价值的感觉；在认同上，如果有人攻击到了你崇拜的图腾，你就感觉到就像攻击你一样。贫穷会让你苦不堪言，做一个富人又让你担心会失去所拥有的一切，比上不足比下有余又让你产生焦虑、空虚。甚至，仅仅是一个人不理睬你，无视你的存在，不尊重你，也让你心里面很不爽。

你无法不痛苦，因为在所有这些让你痛苦的人、现象、事物面前，你遵循着那一套从小就习得的情感模式、认知模式、价值判断，它们会自动控制你。你并没有心理优势。

心理优势是使你免受伤害的武器。要具有心理优

势的方法也很简单。

用理性控制情绪 在我们假设的例子中，当那个人凶神恶煞地指着你的鼻子骂你时，你的反应应该是：控制好自己的情绪，不要认为他对你友好或不友好，不要认为他是一个好人或坏人，也不要思考他为什么骂你。不，你只是在静静地观察他，看他那张因骂你而显得扭曲的脸，看他的表情变化。

如果你能够控制好自己的情绪，那么，这个时候你就不是在用你的心理和他发生联系，让他的话、他的表情刺激你的心理，而是用你的眼睛和他发生联系。你的心理已经“不在场”，他骂你对你来说已经没有效果。相反，是你在看他，他成了你面前的一个客体，在这个客体面前，你作为主体是“主动者”，这种优势转变成了心理上的优势，你会感觉到他的虚弱和可怜。

观察心理活动 在日常生活中，我们还可以这样训练自己，比如，当你因某事而焦虑，而恐惧，你变得抑郁时，你就要控制自己不要去感觉这些情绪，而是观察它，观察你的心理活动。因为感觉和观察不能共存，当你观察时，你就感觉不到你的焦虑、恐惧、抑郁，它们在你的观察中慢慢消散。这个时候，你实际上已经跳出了给你带来痛苦的心理情境，你是在另一边观察那些奴役你的东西。你会发现，焦虑、恐惧、抑郁实际上并没有什么力量。

用以上两种方法，慢慢地社会上的那些认知模式、情感模式在你身上消散，在心理上你可以摆脱价

值观念对你的奴役。在你面前，你看到的是某一个东西本身，而不是它所附带的那些被强加的符号。当一个人开着名车在相对穷酸的你面前晃过时，这一幕并不会给你以心理上的焦虑和挫折。因为，你所看到的并不是什么名车，不是在社会价值排序上可以说明车主排序比你高、比你有价值的东西，它只是一个交通工具而已。

洞悉存在真相

训练自己获得心理优势，只是让我们的心理世界获得不受社会上通行的那一套影响的自己的独立性，让理性逻辑能够控制住心理逻辑，不致被各种自己无法意识到，以及虽意识到但无法抗拒的心理逻辑吞没。它是我们获得心灵解放的第一步。

第二步就要训练我们洞悉存在真相的能力，通过认知的改变达到我们心理模式、人格的改变。这里有三个步骤：静心、对生活具有反思性、看穿各种观念的虚妄。

静心　关于静心有多种方法，禅宗和印度的灵性大师们，比如克里希那穆提、奥修在这方面讲得很多，他们的话处处闪着智慧的灵光。我们可以像他们所提倡的那样，训练静坐和直观。

比如，我们先花上一分钟，静静地看着我们面前的任何一种东西，电脑、桌子、书、树木等都可以。在静坐时，我们不要试图做什么，只是双眼看着前面的东西，大脑什么都不要想，不要思考。当禁不住有

念头涌上来时，一定不要理会它。如果在这一分钟之内，你能够做到了，你的直观不为心理活动所干扰，那么，你就会发现，你感觉到了你的呼吸，渡过难挨的大脑一片空白和可怕的不适感后，你会变得更清醒。而这就意味着，你和你的内心开始建立了联系。好了，你可以再花上两分钟、五分钟、十分钟……循序渐进地训练，慢慢地，你的心就会静下来。此后，你做出什么选择，就会更多地听从内心的声音，面对人生荣辱，你会心如止水，波澜不惊。

对生活具有反思性　一个俗人与进行哲学思考的人最大的差别就在于，前者对生活没有反思性，他一生主要就是受两种本能——生物本能和社会本能——驱动，像一架机器一样被操纵，而他从未尝试去意识这一点。正因为如此，在认知上他没有超越给定的社会现实，在心理上也只能受奴役。而进行哲学思考的人因为对生活具有反思性，在认知上可以超越现实，甚至时代的限制。他能够看清支配一个人的各种心理和社会力量的真相。

方法非常简单，恰如我们在第一章中所举例的，这种培养反思性的训练并不需要一个人去思考哲学家们所思考的那类高深问题，而只是学会像哲学家那样思考，就是面对某个现象，不要满足于它“是什么”。不，你对“是什么”并不感兴趣，你感兴趣的是它的原因、理由，它为什么会是这样而不是那样。正如真正重要的并不是某个观点，而是支撑这个观点的理由、论证一样，你需要追问下去。比如，当我们的偶像被攻击时，我们往往会攻击那个攻击我们的偶

像的人，这个时候，我们就要问一下：为什么？是因为攻击到了偶像，就等效于攻击到了我们吗？为什么会发生这种现象？到底是什么把我们和偶像扯在了一起？难道离开了他，我们在心理上真的不能活吗？

看穿各种观念的虚妄　在前面，我们已经分析过，我们经常对世界进行“人格失调性歪曲”。各种支配我们的观念似乎具有很大的力量。然而它们真的很有力量吗？

佛教一直强调，自我并没有一个牢固的形态。我们痛苦的来源是无知，是无法看穿自我的欺骗。这也就是我们在第一章所讲的，我们的自我更多地是社会自我、假自我，正是我们把它们体验为“我”，我们一直活在虚假、幻觉之中，遭受各种痛苦。

从哲学上说，我们所看到的这个世界并不是世界的本相，它只是一个现象世界。而鸟、狗等所看到的世界，又是另一个样子。人类灭亡了，那只是人类所看到的现象世界不在了，鸟、狗所看到的另一个样子的现象世界并没有消失，世界的本相更没有消失。

同样，支配、奴役我们的各种观念，很多时候也不是世界本有的，它们只是我们的心理的产物，本质上其实是一种幻象。在《和尚与哲学家》这本书中，和尚曾经举了一个例子：当人在昏暗中看见一根杂色的绳子时，他很有可能把他误以为是一条蛇，并产生恐惧。他也许想跑，也许会用棍棒把蛇弄走。但是，如果有人点燃了灯光，他就会看到这根本不是一条蛇，它的恐惧感来自于对事物的错误认知。正是生活在虚假、幻象之中，让人产生了痛苦。

你也许会说，把绳子看成蛇这个例子说明不了什么，因为那只是一种错觉。不错，但像一个人的存在属性，比如哪国人、哪个民族的、哪个地方的人、哪种职业、男人或女人、信仰什么政治观点……尽管也是可以用符号客观地界定的，但它们之所以变成我们的自我的一部分，在心理上仍然是一种虚妄，仍然是基于我们追求心理生存的错觉。因为在我们的心理上，它们的存在不是本有的，那只是我们要追求安全感、认同感、归属感的产物。恰恰正因为它们在我们的心理上不是本有的，我们用它们来获取安全感的结果不是真的获得了安全感，而是带来了痛苦，让我们受到操纵，甚至让我们心理变态。

这就是自我迷失的真相。看穿存在于我们身上的各种观念的虚妄，以及它们所对应的“实体”的虚妄，是我们找回自己、走向真实、解除痛苦的真正道路。它就是驱散人的恐惧的灯光。在这方面，没有哪一种认识和精神训练比佛教更深刻，更博大精深。

我们自己都感觉到，十年前我们狂热地捍卫某种东西，而现在这种东西对我们已没有一点影响。这就意味着，十年前的那个“自我”消散了。时间让我们得到了改变。要看穿各种奴役我们的观念的虚妄，粉碎自我的虚假，我们可以不求助于时间，而是求助于佛教所推崇的精神训练。同样在《和尚与哲学家》这本书中，和尚精辟地阐述了这一点：

> 最主要的方法就是不要将注意力集中在各种情绪状态上，集中在启动它们的原因和

> 环境上，而是要上溯到它的源头本身。
>
> 否则，一个观念出现，他就任自己牵引着，这第一个观念生出第二个、第三个观念，然后是一根上众多维持心灵混乱的观念形成的无穷无尽的链。

因此，一个人必须转向观念的源头，并考察观念赖以在他的精神中出现的原始机制。这意思就是说，当你在工作中出了某种差错时，你产生了悔恨、恐惧，这个时候，千万别去想你可能会被领导训斥，会让你丢人，会影响到你的奖金，甚至影响到你的升职等，也就是说，你不要去进行观念上的推论，让一个观念产生另一个观念，最终让恐惧把你淹没。不，你根本不理睬这一切，你只是追问观念的源头，非常简单，就是你犯了错。那么，解决问题太简单了，你只需要告诉自己不要在以后重犯错误，其他什么都不要想。

和尚认为，"必须努力在一些时刻中打断观念的流。既不维持过去的观念，也不邀请未来的观念，人们在此刻，显然只是短暂地处于一种摆脱了各种推论观念的醒悟状态中。渐渐地，人们变得能够延长并保持这种醒悟。只要波浪在湖水中搅动，湖水就一直是浑浊的。"

也许我们根本做不到这点。但是，不要去推论，让一个接一个的观念影响我们的心灵，总可以做到的。

是否具有“存在的勇气”，一个人是否可以不去寄生在偶像那儿，是否可以不崇拜权力，是否可以不去自杀，是这个时代的一个严峻问题。

我们曾经论述过，因为一个人的存在被界定为各种存在属性，存在不见了，他见到的只是存在属性，存在属性作为表象、假象遮掩了存在这一本体。而各种存在属性变成人的自我，会使人的心灵极为狭窄，因为每一种存在属性对于这个世界来说都是一种狭窄化。而每一种观念对于这个世界来说也都是一种偏见。如果人跳不出这些东西，他就被束缚死了，他所看到的世界更多地只是一种幻象。

这一切，通过反思性认识，我们可以慢慢让我们的存在属性在心理上消散，从而逼近我们的存在本身。而逼近存在本身也就意味着，我们意识到了非存在。

另外，人类的存在还有这样一个问题，那就是弗洛伊德曾经讲过，人的意识只是冰山一角，无意识则是海面下的庞大部分。人受着诸种他无法意识到的心理力量主宰。甚至他自杀，他都不知道真正的原因是什么。而无从知道原因，他往往难以抗拒。

在精神分析中，要治好一个人，最常用的就是把他原来所压抑的东西通过一种叫做“自由联想”的方法呼唤出来。一旦一个人回忆起了造成他现在的心理痛苦的事件，伴随着他的情感释放，他的症状也就

消除了。真正的问题并不是造成症状的那个事件有什么力量，而是病人不敢面对它，只是压抑它。因此，弗洛伊德认为，“哪里有本我，哪里就必须有自我(ego)”。这就是说，哪里有无意识的欲望和情感，哪里就得有有意识的自我审视。弗洛姆将它准确地表达为“把无意识变成意识”，并认为它不仅仅在临床治疗上，而且在人类的精神救赎中具有更大的意义。

通过艰苦的精神训练，我们也可以做到这一点，意识到此前我们从未意识到的东西，让心灵变得开放、自由。这个时候，人的存在得到了澄明。

同样，在这个过程中，我们也会遭遇非存在的威胁。要把人压抑的无意识呼唤，就要遇到“阻抗”。

那么人是否有存在的勇气，特别是在生活中？

假如你想去购买一高档商品，这个时候，如果你已学会对生活具有反思性，你就要观察一下自己购物的动机：是你真的需要吗？还是为了抬高身价、不让自己看来很失败而产生的需要？这个时候，你是听从内心的声音还是他人、社会的声音？如果是前者，你就和内心建立了联系，你的行动与内心没有分裂。如果是后者，那就意味着你并不是自家屋子的主人，但你现在知道了这一点。

从某种意义上说，当你意识到你购物的动机是听从于他人、社会的声音，你不听从就很不自在，在这种情况下不购物很难让你获得一种有身价的感觉时，你逼近了你的存在，听到了内心的声音，但同时你也面临着非存在的威胁。这个时候，如果你能够听从自己内心的声音而不是他人、社会的声音，并且在世界

面前具有我上面所讲的心理优势，你就具有存在的勇气；如果不能，则你并没有存在的勇气。

保罗．蒂利希在他的《存在的勇气》这本书中曾深入地分析过人的存在困境。他特别指出，存在的勇气就是不顾任何非存在的威胁，也要肯定自身。如果人具有理性的自我，能够用理性逻辑控制住心理逻辑，面对任何逃避自由的心理、命运的打击，甚至死亡的威胁，他都无所畏惧，都敢于自我肯定。

当年读中学时，我曾经看过一段这样的话："过去的辛酸，现在的残酷，未来的难测，让我萌发了求生的欲望。"当时我挺感动，写这段话的人，是一个具有存在的勇气的人。在残酷的人生面前，他不会被打垮，相反，残酷激起了他的自我肯定。

让存在具有确定性

弗洛姆曾经说过："如果能对每个人作精神上的X光透视，我们会发现有如此之多的吞噬同类者，有如此之多的图腾崇拜者，有如此众多形形色色的偶像崇拜者"。

这些人，在心理上都是原始人。必须承认：有的人在智力上已然是一个现代人，但他在心理上还是一个"穴居人"。有的人哪怕已经成年，甚至老去，在心理上他还是没有长大。

对此，弗洛姆仰天长叹：

> 诞生不只是一个行动，而且是一个过

程。生命的目标在于完全诞生，可悲哀的是我们中的大多数人至死都没有达到这种诞生。活着就是每一分钟都在诞生。一旦诞生停止，死亡也就来临。从生理学上看，我们的细胞组织处于不断诞生的过程中；但从心理学上看，我们大多数人却在到达某一点后就不再诞生，有些人完全就是死胎，在生理上他们继续活着，在心理上却渴望返回子宫、大地、黑暗和死亡。另有许多人在他们生命的道路上继续前进，但他们依然不能把脐带完全剪断；他们对母亲、父亲、家庭、种族、国家、地位、神祇等仍有着共生性的依恋。

所谓“共生性的依恋”，就是一个人在心理上仍然是个儿童，无法独自生存，需要寄生在一个对象身上。

弗洛姆多次论述，由于人类存在的困境，每一个人都要对自己的生存问题作出解答。要么就是在心理上倒退回儿童，崇拜偶像、权力、国家、金钱、上帝等东西，在那儿得到寄生，要么就是在心理上继续前进，充分运用自己的理性，以爱和创造性来建立与世界的联系。由于不能够对生活作出反思，具有存在的勇气，大多数人选择了前者。弗洛伊德所说的“肛门型人格”和“口唇欲人格”，指的就是前者。

正因为如此，宗教成为人类无法逃避的一个问题。从广义上说，人类的存在是宗教性的，不管他是

信仰上帝、佛祖，崇拜权力，还是成为精神病，认同某种文化，以及信奉某种意识形态，喜欢某个人，等等，都具宗教的性质。而且它们都有相应的“宗教仪式”，或者唱诗，或者有或明或暗的规则，或者有一定的程序，或者有某种表达方式。

在这样的情况下，人们的选择只能是：要么信仰一种会破坏他内心的东西，把自己变得残缺，庸俗不堪，痛苦不已，噩梦不断；要么信仰一种肯定他、让他发挥生命潜能、实现自我超越的东西，让他的存在具有神性和道德性。

这就涉及这个问题：宗教是控制、否定一个人的还是肯定一个人的。它们决定了人的信仰是让自己得救，还是把自己给卖了；是让生命充实，还是成为偶像崇拜者。

弗洛姆认为，这里的区别正在于某种宗教是权威主义的还是人本主义的。他指出，权威主义宗教和它的经验的要点是屈服于一种超人的力量，其主要德性是服从，不服从即是他的最主要的罪过。这有神学版本的，世俗版本的。它们的共同特点是人所崇拜的偶像全知全能、具有超人的力量，而人（信徒）则被设想得软弱无力、微不足道，只有把自己完全奉献给偶像，从偶像那儿获得荣耀，他才会感觉到自己有力量、有价值。这种服从虽然可以让一个人获得一种被令人敬畏的力量保护的安全感，但却等于把人的主体性交了出去，人破坏了自己的独立性和完整，变得残缺。歇斯底里的宗教“圣战者”和法西斯主义、极权主义的信徒都是这种症状。一个权力崇拜者也是

这样。

而人本主义宗教相反，无论是神学版本的还是世俗版本的，它都不是以偶像为中心，而是以人为中心，肯定人的力量，它的目的就是要让人通过了解自己、与他人的关系以及他在宇宙中的地位而发展他的力量。这种宗教不让人把目光关注教义，而是关注人自身的灵魂，不是把他引向服从、崇拜，而是引向爱、自由和宽容。在人本主义宗教中，宗教经验是一种人与万物一致、和谐的体验。在这里，德性不是服从，而是人的自我实现，信仰的不是偶像，而是爱、自由和宽容这样的普世性价值。

显而易见，信仰权威主义的宗教，只会导致一种个体神经症或集体神经症，而信仰人本主义宗教，则可以让人真正获得存在的理性和道德性。

对很多人来说，他信仰神学或世俗版本的宗教并不是为了净化自己的灵魂，而是想分沾偶像的属性，这样他感觉到自己在心理上很强大，在不信仰这个偶像的人面前有了优越感。而也有很多人，他的信仰只是出于一种对爱、自由和宽容的坚定信念。他是在净化自己的灵魂，依靠信仰，他能毫无幻想、无所畏惧地面对现实。

在这个时代，很多人都在寻找自己的信仰，以安抚惊惶失措的灵魂。每一个人都有选择自己的信仰的权利。但是，记住弗洛姆以下的话将是有益的：

> 无论我们是否信仰宗教，无论我们相信一种新宗教，或一种无宗教的宗教，或继承

犹太教、基督教的传统，只要我们关心的是核心而不是外壳，关注经验而不是语言，关注人而不是教会，我们就能共同否定偶像崇拜。

社会层面的救赎

心理咨询及其救援

在这个世界上，每个人都是一个独特的个体，都有实现自己生命的潜能。人必先自救，而后人救之。

然而，当一个人无法进行自我救赎时，来自社会的救助就相当重要了。自然而然地，如果一个人无法摆脱自己的心理和精神痛苦，他就应该求助于心理咨询和治疗，应该找“心理医生”看看，就像他有生理疾病应该到医院就诊一样。如果发现一个人有自杀倾向，社会就应该及时地进行危机干预。

然而，在当前的中国，一个人有生理上的病“很正常”，一个人有心理病却仍然被视为“不正常”。整个社会仍然戴着有色眼镜去看那些在心理上和精神上痛苦的人。这导致很多人哪怕很痛苦也忍着。同时，心理咨询每小时动辄50元以上的收费也让很多人望而却步，处于社会底层的人，比如农民和下岗工人更是想都不敢想。在自杀的危机干预上，目前不仅仅是干预机构太少，而且缺乏整个社会的支持系统，即发现、关心、疏导。

同时，拿中国社会严重的心理危机与现有的心理咨询师（治疗）师、精神救助人士的人数进行对比，拿心理问题的复杂性与心理从业人员的知识、素质对比，也让人忧心忡忡。

中国的心理咨询行业兴起于上世纪90年代，比西方落后整整一个世纪。2001年8月，劳动和社会保障部颁发了国家心理咨询师职业标准；2003年，开始全国心理咨询师资格考试。此后心理咨询行业快速发展，各医疗机构，以及一些大学都相应地设立了心理咨询（治疗）部门，社会上的心理咨询（治疗）机构也在各大城市，甚至中小城市出现。

尽管这几年来心理咨询师的报考非常火爆（重要的原因就是心理咨询的职业前景非常看好），但据估计，目前取得"资格认证"的心理医生（包括心理咨询师、心理治疗师、心理保健师等）人数也就是10来万人，而据中科院心理所进行的一项全国性调查，中国至少有2亿多人需要心理医生的帮助。这与发达国家每1000个人就有一个心理医生相比，还有很大的距离。心理医生的数量在中国严重不足。

数量只是一个问题，质量更为致命。完全可以这样说，现在中国的心理医生素质良莠不齐。根据发达国家的要求，一名合格的心理咨询师应该具备这样的条件，拥有心理学、医学博士学位，经过严格的实习训练，通过了认证资格考试，并且在督导老师的指导下才能独立执业。中国社会的现实当然不可能马上"与国际接轨"，但在劳动和社会保障部所规定的报考心理咨询师二级、三级的条件中，哪怕没有心理学

和医学背景，只要有一个本科文凭，不管他原来是学工的，还是学理的，都可以报考。这就导致了目前的心理咨询师考试，很多人只是经过短期培训，半路出家，只要有考试特长，就可以混入心理医生队伍。

我经常看到很多有心理问题的人抱怨他们看了很多心理医生，心理问题都得不到解决，既浪费钱又身心俱疲，久而久之，对心理咨询产生失望。对此我并不吃惊。我接触过很多心理医生，直感叹他们素质良莠不齐，知识，欠缺，能力低下。

他们最大的欠缺就是没有哲学知识作为背景，对人、人的存在、人的心灵、人与社会的关系没有准确的了解。心理学从来都隶属于哲学这个最基本的一级学科之中，是哲学这棵大树上的一个分支，缺乏哲学思维导致现在的心理医生有以下几个问题：

以医学问题来看心理问题 我曾经和一个教授级别的心理从业人员讨论过，一个心理医生有没有医学背景关系并不是太大，因为心理咨询这个行业不属于医学领域，“心理病”和“生理病”完全就是两回事。“心理病”是心理学、哲学、神学等研究的对象。当一个人已经不止是“心理病”，而是“神经病”或“精神病”，那就应该交给神经科、精神病科之类的机构来救治，因为神经病、精神病属于医学范畴（精神病还不仅仅是医学范畴，同时还是哲学、神学范畴）。但只要还是“心理病”，就不能用医学的眼光来看心理问题。

但是，在目前的中国，尤其是在医院这类心理咨询（治疗）机构中，以医学问题来看心理问题已经

成为一种固定的思维。很多心理医生几乎第一反应就是叫来"看病"的人吃药，不知是想多找钱还是自己压根就没有本事。这些药最多只有缓解"病情"的作用，而根本无法切入心理求助者的心理问题。

胡乱诊断 没有哲学知识修养，一个人在面对一个心理求助者的问题时，常常会发生误判。具有存在主义哲学的良好背景的英国精神病学家莱恩曾举了一个例子，一个女人依恋她的父亲。这在很多心理医生看来，第一反应肯定就是弗洛伊德所说的那个"恋父情结"，但事实真相却是与"恋父情结"没有一点关系，这个女人的症状完全就是一种"存在性焦虑"。

局限于"按单操作"的水平 没有哲学背景知识，一个心理医生的思考完全离不开各种"疾病指南"，就是，拿心理求助者的"症状"与具体的哪一类心理病类型的描述相对照，然后认为心理求助者得了哪一类心理病，就此进行操作。他们压根就意识不到心理问题的复杂性，表面上的症状的类似，实际上基于不同的动机。比如，同是微笑，一个朋友的微笑与酒店里的迎宾小姐的微笑，完全就是两回事。

不能超越"思想政治工作" 心理咨询虽然离不开"思想政治工作"，一个心理医生很难避免鼓励心理求助者要鼓起勇气啦，要战胜困难啦如何如何的这类套路。但是，很多心理问题的实质并不是心理求助者不知道自己应该如何做，而只是他无法这样做而已。实际上，他需要的并不是告诉他怎么做，这完全是废话甚至屁话，而是找到他心理问题的原因，用种

种方法直面这个原因，解除痛苦。比如，一个患了强迫症的人，每次洗手时都抑郁不住地搓手，直到搓出血为止。这个时候，你告诉他控制自己不要去搓等于什么都没有说，因为他完全知道，他只是不能控制自己而已。而为什么不能控制自己？这需要心理医生的深入分析。然而，面对这样的问题，很多心理医生根本就无能为力，除了重复“思想政治工作”的陈词滥调根本没有别的。

我必须说，有没有哲学知识背景，完全可以决定一个心理从业者的水平。精神分析的鼻祖弗洛伊德虽然开始具有医学背景，但他对精神分析的思考完全是哲学层面的；反而，他的理论的缺陷恰恰就是医学视角带来的，比如把一切心理活动都归结为“性”的观点。此后，西方很多精神分析学家，几乎都具有哲学背景，弗洛姆更是与医学几乎没有关系的哲学博士。

今天，在西方，一个从事心理行业的人没有关于人学以及社会学，甚至神学的知识，几乎是无法想象的。道理非常简单：人不是一堆细胞组织，不是一架“刺激—反应”机器，要理解人的心理问题，就必须理解他的存在。

就此而言，我向有关部门建议，报考心理咨询师，应增加一个限制性条件，即具有哲学（社会学、神学也可）本科以上学历，或者虽然没有学历，但有同等的研究成果。

美国著名政治哲学家罗尔斯在他的《正义论》中曾经说过："正义是社会制度的首要美德，正如真理是思想体系的首要美德一样"。

如果一个社会的结构是非正义的，如果各种制度安排不公正，那么，它就具有一种暴力指向。这种社会结构和制度的暴力就会让很多人产生严重的生命挫折，引发人们的破坏性。这既包括我们前面讲的公务化暴力，也包括弱者针对强者、针对整个社会的暴力。天门县城管打死人，艾绪强的"9．11恐怖袭击"，2004年四川张明春的"人体炸弹"事件，2005年的王斌余杀人事件，无不如此。

经过30年的改革，中国社会的结构已呈固化状态，贫穷和富裕已经世袭。指导"改革"的西方经济学理论长期呼风唤雨，以单一的、并且是拒斥任何价值判断的视角切入整个社会，形成一种排斥社会学、哲学、心理学、政治学等参与"改革"的经济社会重构的话语霸权。这进一步扭曲了中国的社会结构，并导致精神生态的大量污染。而在"经济学逻辑"面前，权利、公正、民主都没有容身之地，因为它们不是"经济学问题"。

自20世纪90年代中期开始，中国出现了权力、资本、知识集团的"精英联盟"。它们所主导的利益格局使一个人的处境不再仅仅是自身的能力原因，而是是否有某种"凭证"（比如身份、背景、文凭、金

钱）的结果。换言之，一个人的所获是多还是少，很大程度上不是决定于个人，而是决定于他在社会结构中的位置。内嵌于社会结构中的利益格局已经强化了可以为某一部分人获取利益，并让大多数人受损的功能，它天生就具有强势集团对弱势群体的剥夺倾向。在这样的情况下，教育、住房、医疗的改革产生了大量的问题，成为压在普通中国人心头的三座大山。特别是教育，它已经明显地是一种“社会排斥”，穷人的孩子上不起大学意味着，他已经难以通过自己的能力改变自己的命运。

这样的现状是违反人性的。

社会并不只是某部分人表演，并羞辱大多数人的舞台。一大帮人组成社会，权利平等、程序公正、结果正义作为直觉一直潜伏在人们的潜意识领域。即使没有一套法律体系加以确证，这种直觉仍时时在起作用。

在一个社会里，权利平等、程序公正、结果正义作为直觉潜伏在人们的潜意识领域。即使没有一套法律体系加以确证，这种直觉仍时时在起作用。

“社会”是一个由所有人在均等贡献的情况下参与创造的一个公共资源，每一个人的生存、发展，无论他的所获多少，离开了“社会”这一个“合作体系”都不可能存在；没有“社会”，一切都谈不上，不管是穷人还是富人，不要说他拥有多少资源，连生存都不会得到保障。

“社会”既然是由所有人创造的，那就不能有“社会排斥”，地位、金钱、物品等社会资源不能成

为少数人的私有财产。

正因为如此，人们对一个与自己在社会经济政治生活中的正当权利息息相关的制度、规则、程序是否公正非常敏感。因为如果不这样，他就没有任何平等的机会参与社会资源的博弈以及聪明才智的发挥。由于公正的存在，他的成功或者失败都不可能归罪于别人，因此不存在心理上的震荡。公正的存在使任何人都不会绝望，因为它向任何人都提供了机会的平等。

人作为社会动物习惯以他人的行为和自己的行为对照，并以此检验一套公共的行为规范和背后的价值理念的合理性。如果大家都遵守秩序，并且能够使不遵守秩序的人无利可图，那么不遵守秩序的行为就会很少发生。而如果一个人不遵守秩序，并且不受惩罚，那么其他人将群起效尤。在这种情况下，一个人只要发现他所信守的规范遭到破坏，并且破坏者并没有遭受惩罚，那么这种规范就会遭受他的质疑，而一种受伤害的挫折感会使他在不可能使这个破坏者遭受惩罚而再次变得规矩的情况下，在有利可图，甚至仅仅是寻求一种公平的感觉中成为一个新加入的破坏者。

当情况远不止如此，而是弱势群体在不公正的制度安排下，在非正义的社会结构中只能被剥夺时，他们就会感觉到正在遭受制度暴力的伤害，在心理上就会产生绝望。这样的一个社会将丧失精神整合的功能，成为一个让人在精神上致残的致病情境，它呼唤出了人的破坏性，并加剧了整个社会的心理危机。这时候，无论是弱势群体还是强势集团都陷入恐惧与

为少数人的私有财产。

正因为如此，人们对一个与自己在社会经济政治生活中的正当权利息息相关的制度、规则，是否公正非常敏感。因为如果不这样，他就没有任何平等的机会参与社会资源的占有以及展开才能的发挥。由于公正的存在，他的成功或者失败都不可能归罪于别人，因此不存在心理上的震荡。公正的存在使任何人都不会绝望，因为它向任何人都提供了机会的平等。

人作为社会动物习惯以他人的行为和自己的行为对照，并以此检验一套公共的行为规范中潜在的价值理念的合理性。如果大家都遵守秩序，并且能够使不遵守秩序的人无利可图，那么不遵守秩序的行为就会很少发生。而如果一个人不遵守秩序，并且不受惩罚，那么其他人将群起效尤。在这种情况下，一个人只要发现他所信守的规范遭到破坏，并且破坏者并没有遭受惩罚，那么这种规范就会遭受他的质疑，而一种受伤害的经历会使他在不可能使这个破坏者遭受惩罚而再次发生规范的情况下，在有利可图，甚至仅仅是寻求一种公平的感觉中成为一个新加入的破坏者。

当情况还不止如此，而是群体在不公正的制度安排下，在非正义的社会结构中只能被剥夺的，他们被剥夺的正在遭受寡头暴力的伤害，在心理上就会产生绝望。这样的一个社会将失去精神整合的功能，成为一个让人在精神上被孤独放逐的荒漠，它毁坏了人的尊严，并撕裂了整个社会的心理纽带。这时候，无论是制度本身还是制度的策略都将置人的自身

后记

早在2006年，我就想写一本关于心理分析的书。

有这个计划，一个原因是对国内心理类著作出版现状的不满：市场上多的是晦涩的学术著作，不然就是心理咨询案例集或者“心灵鸡汤”类的读物，而既有理论的洞察力，又能分析社会现象，进而揭穿现象背后的人的心理秘密的书极为罕见。这导致的结果是，读者要么兴趣不大，要么对心理逻辑难有一个全面的了解，要么只知接受了心理咨询与治疗的“病人”，而不知“常人”的心理问题，要么对心理问题只知其然而不知其所以然。显然，在心理危机已经非常严重的当代中国，人们不仅需要了解各种发生在自己和他人身上的心理问题到底是怎么一回事，还需要洞悉心理逻辑、掌握一定的理论和分析方法，以便自己和他人有心理问题时能进行分析与救治。

除了这种所谓的“公共关怀”之外，我想写这本书还有一个私人性的原因，即对本人对精神分析这一分析工具的运用作出一个阶段性的交待。时至今日，精神分析已经在很大程度上影响了我的思维方式，以致在思考宗教、政治、社会、文化问题时，也不免携带着它的各种观念符号。

如果按当初的计划，本书在理论上肯定要“深”一些、“哲学”一些，也正因为如此，我只是在打基

础，迟迟没有正式下笔。直到本书被纳入“社会热点关键词丛书”之一，我才在积累了大量资料的基础上开始认真写作，并最终以这样的表达方式与读者见面。我相信，这样做更有利于扩大受众面，更有利于读者与自己、以及与作者进行对话。如果读者看了我的书后开始了与自己的对话，我就略感安慰了。

写作本书的同时，我一直强烈地感受到中国社会心理危机的严重。在5.12汶川大地震发生前，本书基本上已经定稿。但在地震发生后，心理危机迅速凸显，在编辑的要求下，我专门为此增加了一章。杨佳袭警案及日本宅男街头杀人事件也是如此，我用了一小点篇幅就此略说几句，写作并不头疼，但心情沉重。除了这些事件给我以刺激外，我也经常上一些心理类网站。在这些网站，我常常听到一些有心理问题的人所发出的“帮帮我！”、“救救我！”的求援之声，这些无助的声音几乎撕心裂肺。

就在本书即将出版面世之际，10月10日，世界精神卫生日悄然来临。对于世界，对于中国来说，时间每往前走一年，这个日子就越发的让人沉重。而就在此前的10月3日，四川北川县委农办主任董玉飞在住所自缢。遗书里留下短短几句话，说压力太大，支撑不下去了，想好好休息。地震灾区的心理危机，仍然以这种极端的方式提醒全社会关注。分析“地震灾区第一个公务员自杀”到底为何已经意义不大，但它向我们提出了这样的拷问：当生活或存在的压力太大的时候，有什么可以让一个人具有“存在的勇气”，而不选择放弃生命这一“负担”？

在这个世界上，没有谁可以不靠信仰而生活，不管他信仰的是什么，是上帝、图腾、民族、国家、政党，还是自我、亲人、家族、商品、偶像……区别仅在于，有的信仰是非终极性的，具有这种信仰的人，难以超越他所处的现实，比如信仰物质享受的人。这样，当他的心理问题较为严重时，他的这种“信仰”对于他来说是无能为力的，因为他根本跳不出那个给他以痛苦的结构和情境——他的信仰对象所置身的存在境域已经决定了这一点。但还有些信仰是具有终极性的，即宗教等信仰。这种信仰在提供给人以某种存在的道德性时，也提供了一种存在的神性。如果他真具有这方面的信仰，而不只是暗示或强迫自己信仰的话，他会与现实拉开距离，从而将比很多人更具有存在的勇气。

当然，不论哪一种信仰，在它给人的存在以确定感、意义感、安全感、幸福感等等的同时，也会制造人的心理问题。关键在于，人在信仰的时候，他是保持了他的主体性，还是变成了一个“受虐狂”？

无论怎样，作为一种救赎方式，在当代，对心理问题的讨论必然要引向对信仰问题的讨论。毕竟，心理危机只是精神危机的心理表现或说具体化，而精神危机则是现代性的一个普遍特征。正因为缺乏信仰，人们惊惶失措，无家可归。但是，信仰本身就是一个必须用一本书来讨论的大题目，不是几句话就可以说清楚的。在本书，我只是在最后一章《回家之路》中提到了它的问题，更深入和具体的讨论留待以后。

本书的写作得到了朋友苏少鑫、陈壁生、刘远碧、凯华、张鹭的帮助，他们或是提出了给我以启示的看法，或是阅读了书稿并在表达方式、篇章结构安排等方面提出了宝贵的建议，或是向我提供了一些有助于分析的事件信息。在此，我对以上朋友深表感谢。当然，本书如有缺点或错误之处，都是我造成并且只能由我负责。

同时，我还要特别感谢本书责任编辑董真。从一开始写作，她就与我就表达方式、内容、篇章结构、标题书名等进行讨论，提出了很多有利于我写好本书的意见和建议。她还认真地对本书的个别表达进行了修改。

本书在很多地方引用和发挥了埃里希·弗洛姆的观点。当年，在我处于茫然和无知状态的时候，对这位20世纪最著名的思想家之一的阅读曾给我以心灵的震颤，并由此改变了我。在今天，在一个充斥着精神危机的世界里，这位精神分析学家、社会学家、哲学家的思想也愈显出他的价值。

石 勇

2008年10月16日